Кремлевская диета на каждый день

Светлана Колосова

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Можно ли похудеть, не отказывая себе в любимых лакомствах? Если вы когда-либо задавали себе подобный вопрос, то, возможно, сумеете по достоинству оценить кремлевскую диету. Суть этой диеты заключается в уменьшении потребления продуктов с высоким содержанием углеводов (сахара, меда, мучных изделий, круп, сладких фруктов и алкогольных напитков с высоким содержанием углеводов), в результате чего организм начинает сжигать накопившиеся запасы жира.

- Светлана Колосова
  - Введение
    - ■
  - Раздел I. Блюда быстрого приготовления для кремлевской диеты
    - ■
    - ■ Глава 1. Мясные блюда
      - ■
    - ■ Глава 2. Рыбные блюда
      - ■
    - ■ Глава 3. Блюда из овощей
      - ■
  - Раздел II. Чем перекусить в кафе
    - ■
    - ■ Глава 1. Холодные закуски
      - ■
    - ■ Глава 2. Первые блюда
      - ■
    - ■ Глава 3. Вторые блюда
      - ■
    - ■ Глава 4. Десерт
      - ■
    - ■ Глава 5. Напитки
      - ■
  - Раздел III. Меню на каждый день
    - ■
  - Заключение
    - ■

Светлана Колосова
Кремлевская диета на каждый день

Введение

Мало кто может назвать постоянное соблюдение диеты приятным занятием. Приходится ограничивать себя в общении (потому что там, куда вас приглашают, обязательно будет что-то вкусненькое, а вам, конечно же, этого сейчас нельзя). На работе вы никак не можете сосредоточиться, чувствуете себя вялой и постоянно думаете о еде. Подруги начинают замечать, что вы стали раздражительной и рассеянной, а ваш молодой человек недвусмысленно намекает, что уж лучше он найдет себе полную девушку, которая всегда его вкусно накормит, чем будет жить с той, у которой «в холодильнике мышь повесилась». Можно ли похудеть, не отказывая себе в любимых лакомствах? Если вы когда-либо задавали себе подобный вопрос, то, возможно, сумеете по достоинству оценить кремлевскую диету. Суть этой диеты заключается в уменьшении потребления продуктов с высоким содержанием углеводов (сахара, меда, мучных изделий, круп, сладких фруктов и алкогольных напитков с высоким содержанием углеводов), в результате чего организм начинает сжигать накопившиеся запасы жира. Для того, чтобы определить перечень продуктов, которые можно употреблять сидящим на кремлевской диете, существуют специальные таблицы, в которых каждому продукту или блюду присвоено определенное количество условных единиц – у. е. (1 у. е. равна 1 г углеводов). Нулевым числом условных единиц обладают мясо, рыба, некоторые спиртные напитки. Но это не означает, что их можно есть в неограниченном количестве – во всем нужно знать меру.

Каждый человек индивидуален, поэтому не существует диеты, которая подходила бы всем. Но, возможно, кремлевская диета окажется именно для вас настоящей находкой и сможет стать вашим ежедневным рационом питания.

Любая диета хороша на все сто процентов лишь для абсолютно здорового человека, поэтому перед тем, как сесть на кремлевскую диету, обязательно проконсультируйтесь с врачом-диетологом.

Раздел I. Блюда быстрого приготовления для кремлевской диеты

Любая женщина хотя бы один раз попадала в ситуацию, когда гости уже на пороге, и нужно что—то очень быстро приготовить, но кроме злосчастной яичницы ничего на ум не идет, к тому же вы теперь сидите на кремлевской диете, поэтому обычные макароны в этом случае отпадают. В первом разделе книги вы сможете найти множество интересных рецептов блюд, которые готовятся меньше чем за тридцать мин, причем они не только подойдут вам (по количеству у. е.), но и очень понравятся вашим близким, поэтому, освоив их приготовление, вам больше не понадобится готовить для себя и для остальных членов семьи отдельно.

Большинство блюд из мяса и рыбы обладают малым содержанием условных единиц, поэтому употреблять их в пищу можно безбоязненно (конечно, соблюдая норму). А вот к блюдам из овощей, особенно с гарнирами из риса, нужно относиться с осторожностью, но полностью отказываться от них тоже будет ошибочным. Употребление овощей также является необходимой составляющей нашего рациона, поэтому вы не должны отказываться от них, увидев большие показатели условных единиц. Иногда можно просто уменьшить порцию блюда, чтобы суточное количество условных единиц не превышало норму.

Таблица условных единиц

Продукты	Очки (усл. ед.)	Продукты	Очки (усл. ед.)
ХЛЕБ, МУКА		Фасоль	2,5
Пшеничный	50,0	Кукуруза	14,5
Ржаной	34,0	Оливки	5,0
Бородинский	40,0	Томаты	4,0
Рижский	51,0	Огурцы	3,0
Лаваш армянский	56,0	Икра кабачковая	8,5
Диабетический	38,0	Икра баклажанная	5,0
Хлеб зерновой	43,0	Икра из свеклы	2,0
Сдобные булочки	51,0	Салат с морской капустой	4,0
Бублики	58,0	Перец, фаршированный овощами	11,0
Сушки	68,0	Томатная паста	19,0
Соломка сладкая	69,0	**СЛАДОСТИ**	
Сухари сливочные	66,0	Сахар-песок, рафинад	99,0
Лепешки ржаные	43,0	Мед	75,0
Мука пшеничная высший сорт	68,0	Пастила	80,0
Мука пшеничная 1 сорт	67,0	Халва	55,0
Мука ржаная сеяная	64,0	Торт бисквитный	50,0
Мука кукурузная	70,0	Торт миндальный	45,0
Мука соевая	16,0	Пирожное с кремом	62,0
Крахмал картофельный	79,0	Печенье сдобное	75,0
Крахмал кукурузный	85,0	Пряники заварные	77,0
Макароны	69,0	Вафли фруктовые	80,0
Лапша яичная	68,0	Вафли обычные	65,0
Хлеб украинский	40,0	Варенье из айвы	70,0
Батон нарезной (из пшеничной муки высшего сорта)	51,0	Варенье грушевое	71,0
Мука гречневая	71,0	Варенье из черноплодной рябины	75,0
Мука из зародышей пшеницы	33,0	Варенье из слив	74,0
Мука пшеничная второго сорта	63,0	Пюре яблочное	19,0
Сушки ванильные	71,0	Джем черносмородиновый	73,0

Баранки сдобные	60,0	Джем мандариновый	72,0
Хлебцы хрустящие	60,0	Джем абрикосовый	72,0
Ржаные сухарики «Три корочки»	64,0	Какао-порошок	10,0
Рожки к чаю	57,0	Сироп из шиповника	70,0
КРУПЫ		Мороженое фруктовое	25,0
Гречневая	65,0	Мороженое сливочное	22,0
Манная	67,0	Леденцы	70,0
Овсяная	49,0	Шоколад молочный	54,0
Геркулес	50,0	Шоколад горький	50,0
Перловая	66,0	Шоколад с орехами	48,0
Пшено	66,0	Конфеты шоколадные	51,0
Ячневая	66,0	Помадка	83,0
Рис	71,0	Мармелад	76,0
Горох лущеный	50,0	Карамель с начинкой	92,0
Фасоль	46,0	Молоко сгущенное	56,0
МЯСО, ПТИЦА		Варенье яблочное	66,0
Говядина, телятина	0,0	Варенье клубничное	71,0
Баранина, свинина	0,0	Варенье малиновое	71,0
Гуси, утки	0,0	Джем	68,0
Кролик	0,0	Джем диабетический	3,0
Курица	0,0	Повидло яблочное	65,0
Мясо в сухарях	5,0	Повидло диабетическое	9,0
Мясо под мучным соусом	6,0	**ФРУКТЫ**	
Сердце	0,0	Абрикос	9,0
Печень говяжья	0,0	Айва	8,0
Печень куриная	1,5	Алыча	6,5
Бифштекс	0,0	Ананас	11,5
Сардельки говяжьи	1,5	Апельсин	8,0
Сардельки свиные	2,0	Банан	21,0
Сосиски молочные	1,5	Вишня	10,0
Колбасы	0,0	Гранат	11,0
Колбаса «Докторская»	1,5	Грейпфрут	6,5
Корейка	0,0	Груша	9,5
Сало	0,0	Инжир	11,0
Язык свиной, говяжий	0,0	Киви	10,0
Ножки свиные	0,0	Кизил	9,0
Яйца в любом виде (шт.)	0,5	Лимон	3,0

РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ	
Рыба свежая, мороженая (речная, морская)	0,0
Рыба отварная	0,0
Рыба в сухарях	12,0
Рыба копченая	0,0
Крабы	2,0
Рыба в томате	6,0
Мидии	5,0
Устрицы	7,0
Кальмары	4,0
Омары	1,0
Креветки	0,0
Икра черная	0,0
Икра красная	0,0
Морская капуста	1,0
МОЛОКО	
Молоко пастеризованное	4,7
Молоко топленое	4,7
Сливки	4,0
Сметана	3,0
Творог жирный	2,8
Творог нежирный	1,8
Творог диетический	1,0
Творожная масса сладкая	15,0
Сырки глазированные	32,0
Кефир, простокваша	3,2
Йогурт без сахара	3,5
Йогурт сладкий	8,5
Сыр разных сортов	0,5 – 2,0
Масло сливочное	1,3
Маргарин	1,0
Майонез столовый	2,6
Масло растительное	0,0
ОВОЩИ	
Арбуз	9,0
Баклажаны	5,0
Бобы	8,0
Мандарин	8,0
Персик	9,5
Нектарин	13,0
Рябина	8,5
Рябина черноплодная	11,0
Слива	9,5
Финики	68
Хурма	13
Черешня	10,5
Яблоки	9,5
Изюм	66,0
Курага	55,0
Чернослив	58,0
Груша сушеная	49,0
Яблоки сушеные	45,0
Урюк	53,0
ЯГОДЫ	
Брусника	8,0
Виноград	15,0
Голубика	7,0
Ежевика	4,5
Клубника	6,5
Клюква	4,0
Крыжовник	9,0
Малина	8
Морошка	6
Облепиха	5
Смородина белая	8,0
Смородина красная	7,5
Смородина черная	7,5
Черника	8,0
Шиповник свежий	10,0
Шиповник сушеный	21,5
ОРЕХИ	
Грецкие	12,0
Кедровые	10,0
Арахис	15,0

Брюква	7,0	Фундук	15,0
Горошек зеленый	12,0	Миндаль	11,0
Дыня	9,0	Фисташки	15,0
Капуста цветная	5,0	Кешью	25,0
Капуста белокочанная	5,0	Кокос	20,0
Капуста кольраби	8,0	Семена кунжута	20,0
Капуста краснокочанная	5,0	Тыквенные семечки	12,0
Фасоль стручковая	3,0	Подсолнечные семечки	18,0
Морковь	7,0	**БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ**	
Тыква	4,0	Минеральная вода	0,0
Кабачок	4,0	Чай, кофе без сахара	0,0
Дайкон (китайский редис)	1,0	Сок яблочный	7,5
Помидоры	4,0	Сок апельсиновый	12,0
Перец зеленый сладкий	5,0	Сок виноградный	14,0
Перец красный сладкий	5,0	Сок томатный	3,5
Огурец свежий	3,0	Сок грейпфрутовый	8,0
Лук-порей	6,5	Сок мандариновый	9,0
Лук репчатый	9,0	Сок гранатовый	14,0
Лук зеленый	3,5	Сок сливовый	16,0
Петрушка (зелень)	8,0	Сок сливовый с мякотью	11,0
Петрушка (корень)	10,5	Сок вишневый	11,5
Редис	4,0	Сок абрикосовый	14,0
Редька	6,5	Сок морковный	6,0
Репа	5,0	Компот абрикосовый	21,0
Салат листовой	2,0	Компот из винограда	19,0
Свекла	9,0	Компот вишневый	24,0
Сельдерей (корень)	6,0	Компот грушевый	18,0
Сельдерей (зелень)	2,0	Компот яблочный	19,0
Спаржа	3,0	Компот на ксилите	6,0
Хрен	7,5	ВИНА	
Черемша	6,0	Красное сухое	1,0
Чеснок	5,0	Белое сухое	1,0
Картофель	16,0	Красное полусухое	2,5
Шпинат	2,0	Белое полусухое	8,0
Щавель	3,0	Красное крепкое	12,0
ГРИБЫ		Белое крепкое	12,0

Белые	1,0	Сливовое полудесертное «Золотой дракон»	15,0
Белые сушеные	7,5	Сливовое белое	14,0
Грузди свежие	1,0	Вина десертные	20,0
Лисички свежие	1,5	**ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ**	
Маслята свежие	0,5	Корица (1 ч. л.)	0,5
Опята свежие	0,5	Перец чили молотый (1 ч. л.)	0,5
Подберезовики	1,5	Уксус (1 ст. л.)	2,3
Подберезовики сушеные	14,0	Уксус яблочный (1 ст. л.)	1,0
Подосиновики свежие	1,0	Уксус винный белый (1 ст. л.)	1,5
Подосиновики сушеные	13,0	Уксус винный красный (1 ст. л.)	0,0
Рыжики	0,5	Горчица (1 ст. л.)	0,5
Сморчки	0,2	Клюквенный соус (1 ст. л.)	6,5
Сыроежки	1,5	Каперсы (1 ст. л.)	0,4
Шампиньоны	0,1	Корень имбиря (1 ст. л.)	0,8
СУПЫ (на 500 г)		Хрен (1 ст. л.)	0,4
Бульон куриный, мясной	0,0	Кетчуп (1 ст. л.)	4,0
Суп томатный	17,0	Соевый соус (1 ст. л.)	1,0
Суп овощной	16,0	Соус барбекю (1 ст. л.)	1,8
Суп гороховый	20,0	Соус кисло-сладкий (1/4 стакана)	15,0
Суп-гуляш	12,0	Соус тартар (1 ст. л.)	0,5
Суп грибной	15,0	Томатный соус (1/4 стакана)	3,5
Щи зеленые	12,0	Подлива мясная на основе бульона (1/4 стакана)	3,0
КОНСЕРВЫ		Пряные травы (1 ст. л.)	0,1
Рыбные	0,0	Соль	0,0
Зеленый горошек	6,5		0

Глава 1. Мясные блюда

Запеченная свинина

Требуется: 400 г свинины с кожей, соль и перец по вкусу, паприка.

Приготовление. Кожу разрезать крест-накрест. Мясо посолить, поперчить и обильно посыпать сладким перцем. Положить на глубокую тарелку и запекать в духовке на полной мощности 40–50 мин. Подавать, полив образовавшимся мясным соком или белым соусом. Свинину перед запеканием можно посыпать пряностями (предпочтительно розмарин и тимьян).

1 порция (100 г) – 0,25 у. е.

Мясные шарики

Требуется: 2 шт. репчатого лука, 60 г растительного масла, 1 пучок кинзы, 500 г рубленого мяса, 1 яйцо, 100 г растительного масла.

Приготовление. Лук нарезать и обжарить в сливочном масле. Перемешать с кинзой (можно заменить петрушкой), рубленым мясом, яйцом, солью и молотым кориандром. Разделить на 20 шариков. Шарики обжаривать в растительном масле 10 мин. Украсить зеленым луком и перцем чили.

1 порция (100 г) – 9 у. е.

Свинина с овощами

Требуется: 2 шт. и свиных отбивных, сливочное масло, соль, перец.

Для гарнира: 1/2 шт. моркови, 100 г капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, немного зелени, томатная паста.

Приготовление. Свиное мясо отбить, посолить, поперчить и обжарить без панировки и яиц на растопленном растительном масле с двух сторон до готовности. Для гарнира приготовить солянку. Для этого капусту нарезать соломкой, слегка отварить в горячей воде, слить воду. Морковь натереть на терке, репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле, в

сковороду добавить капусту и немного потушить. Влить томатную пасту, потушить все овощи в томате, посолить и поперчить по вкусу. Свиные отбивные выложить на тарелку, подавать с солянкой.

1 порция (100 г) – 4 у. е.

Свиные отбивные со сливами

Требуется: 4 шт. свиных отбивных (около 700 г), 1 ч. л. сахара, 250 г разрезанных на половинки слив, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Удалить жир с отбивных и положить их в кастрюлю. Посыпать каждую отбивную смесью соли, перца и сахара и вылить на них половину получившегося от слив сока. Тушить под крышкой в духовке 10 мин, перевернуть отбивные и полить образовавшимся соком. Тушить еще 10 мин. Вынуть из духовки. Покрыть отбивные сливами. Тушить, накрыв крышкой, на сильном огне 5 мин, пока мясо не станет нежным. Перед подачей на стол дать постоять 5 мин.

1 порция (100 г) – 4,4 у. е.

Говядина, тушеная в пиве

Требуется: 350 г говядины, 1 шт. моркови, 2 головки репчатого лука среднего размера, 2 зубчика чеснока, томатный соус, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1 банка светлого пива (0,33 л), перец по вкусу.

Приготовление. Говядину нарезать кубиками размером 2–2,5 см. В посуду выложить мясо и, постоянно помешивая, добавить нарезанную ломтиками морковь, нарезанный кусочками лук, мелко рубленый чеснок, томатную пасту, сахар, соль, перец. Залить все пивом, накрыть и тушить на среднем огне 12–15 мин.

1 порция (100 г) – 8 у. е.

Золотистый цыпленок

Требуется: 2 куриных окорока, 4 зубчика чеснока, 2–3 клубня картофеля, 150 г грибов, соль, перец по вкусу, лавровый лист, 1 ч. л. карри или молотого кориандра.

Приготовление. Положить окорока в глубокую посуду. Сверху посыпать карри, кориандром и мелко нарезанным чесноком.

Добавить лавровый лист, соль, перец. Рядом выложить нарезанный кубиками (1х1 см) картофель и измельченные грибы (около 150 г). Накрыть крышкой и готовить в микроволновой печи при режиме 70 % мощности 15–20 мин. В процессе приготовления один раз полить окорока образовавшимся при приготовлении соком.

1 порция (100 г) – 3,5 у. е.

Куриный салат с персиком

Требуется: 100 г куриного филе, 100 г сметаны, 2 ст. л. зеленого лука, 3 шт. персика консервированного, 2 апельсина, 1 ст. л. масла растительного, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Куриное филе посолить и поперчить, обжарить на растительном масле до готовности. Персики нарезать дольками. Апельсины очистить, разделить на дольки. Каждую дольку нарезать треугольниками. Куриное филе нарезать тонкими ломтиками. Все смешать. Приготовить заправку: смешать сметану, зеленый лук, соль и перец. Полученным соусом заправить салат.

1 порция (100 г) – 5,6 у. е.

Курица под белым соусом

Требуется: 500 г куриного филе, 100 г сыра, 100 г репчатого лука, 150 мл кефира, 150 мл сметаны, 50 мл майонеза, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень по вкусу.

Приготовление. Нарезать лук полукольцами, мясо – кубиками (3–4 см), натереть на терке сыр. Отдельно в посуде смешать кефир, сметану и майонез. Обжарить в казане лук до золотистого цвета. Добавить мясо, посолить и поперчить. Тушить на среднем огне. Когда курица будет готова, влить в казан «молочную» смесь. Добавить мелко рубленый чеснок и тертый сыр. Тушить на медленном огне еще 5 мин. Перед подачей на стол посыпать блюдо свежей зеленью.

1 порция (100 г) – 2,5 у. е.

Шашлычки домашние

Требуется: 700 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 75 мл

майонеза, 75 мл томатного кетчупа, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Нарезать мясо и шампиньоны кубиками (3–4 см). В отдельной посуде смешать майонез и томатный кетчуп. Мясо посолить. Отдельно в подсоленной воде довести до полуготовности грибы. Нанизать на деревянные шпажки куриное мясо и грибы. Готовить шашлычки в духовке (можно и на домашнем гриле). За 2–3 мин до готовности хорошо смазать шашлычки смесью из майонеза и кетчупа и снова отправить на огонь.

1 порция (100 г) – 2,6 у. е.

Глава 2. Рыбные блюда

Кальмары по-индонезийски

Требуется: 3–4 шт. кальмаров, 3 помидора, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, специи по вкусу.

Приготовление. Нарезать очищенные кальмары тонкими полосками, помидоры – мелкими ломтиками. Все это 5–7 мин тушить на сильном огне, обязательно под крышкой. Добавить специи и зелень. Овощи дадут сок, в котором и припустить нарезанные кальмары. Ни в коем случае не передерживать, так как кальмары могут стать жесткими!

1 порция (100 г) – 5,1 у. е.

Сельдь в сметане

Требуется: 2 сельди, 2 головки репчатого лука, 1 корень хрена, 1/2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. горчицы, 1/2 стакана сметаны, зелень.

Приготовление. Сельдь вымочить в воде, крепком чае или молоке. Очищенную от костей сельдь нарезать небольшими кусочками, положить на мелкую тарелку и залить сметаной, в которую добавлены горчица, сахар, тертый хрен, мелко нарезанный лук. Посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить ломтиками помидора или редиса.

1 порция (100 г) – 2,6 у. е.

Борщ зеленый с мидиями или кальмарами

Требуется: 200–250 г вареных кальмаров или мидий, 2 свеклы, 2 клубня картофеля, 1 моркови, 1/2 корня петрушки, 50–60 г зеленого лука, 1 шт. репчатого лука, 200 г шпината и 200 г щавеля, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахарного песка, специи, 4 ч. л. сметаны, 2 яйца, 1/2 ч. л. мелко нарезанного укропа.

Приготовление. Коренья, отварные мидии или кальмары, нарезанные ломтиками, и лук пассеровать. За 2–3 мины до окончания пассеровки добавить зеленый лук, нарезанный перьями по 2–2,5 см. Свеклу отварить целыми клубнями,

очистить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать ломтиками или дольками. Вымытые крупные листья шпината и щавеля разрезать на 2–3 части. В кипящий бульон положить свеклу, картофель, пассерованные продукты, соль, специи и варить 20–25 мин. За 5–6 мин до окончания варки положить в борщ сначала шпинат, а потом щавель, заправить сахаром, уксусом по вкусу (если борщ готовят без шпината и щавеля). При подаче положить в каждую тарелку 1/4 яйца, сваренного вкрутую, налить борщ, заправить его сметаной и укропом.

1 порция (100 г) – 8,2 у. е.

Борщ холодный с морским окунем или треской горячего копчения

Требуется: 650 г свеклы, 325 г рыбы, 250 г огурцов, 100 г зеленого лука, 175 г сметаны, 2 яйца, соль, сахар, уксус по вкусу.

Приготовление. Отварить свеклу, не очищая от кожицы. Затем очистить ее и нарезать тонкой соломкой. Сложить в кастрюлю, залить водой, добавить уксус и прокипятить, после чего снять с огня и хорошо охладить. Очистить от кожицы и нарезать соломкой огурцы. Нашинковать зеленый лук и слегка растереть с солью. Положить в охлажденный борщ сметану, а затем подготовленные огурцы и лук. Заправить по вкусу солью и сахаром. Подать борщ, положив в каждую тарелку половину сваренного вкрутую яйца, измельченную зелень петрушки или укропа и несколько кусочков рыбы. Готовый борщ должен быть ярко-красного цвета. В случае, если борщ переварен, окраска может получиться некрасивой. Вместо уксуса можно добавить разведенную в кипяченой воде лимонную кислоту. При желании к борщу можно подать отдельно кусочки льда.

1 порция (100 г) – 4,2 у. е.

Ботвинья с креветками

Требуется: 250 г креветок, 1,5 мл кваса, 400 г шпината, 200 г щавеля, 4,5 ст. л. зеленого лука, 50 г зеленого салата, 2 шт. свежих огурцов, 3,5 ст. л. хрена, 2 ч. л. сахарного песка, 2 ч. л. соли, зелень.

Приготовление. Отварить креветки. Перебранные и промытые шпинат и щавель положить в кастрюлю и припустить в закрытой посуде на 10–15 мин с добавлением воды (1 стакан). По достижении готовности откинуть на дуршлаг, протереть через

сито и охладить. Салат промыть и мелко нарезать, очищенные огурцы нарезать соломкой. Протертую охлажденную зелень шпината и щавеля развести холодным квасом, добавить огурцы, лук, салат, хрен, заправить солью и сахаром. В порционные тарелки положить вареные креветки, нарезанные на маленькие кусочки, налить ботвинью и посыпать зеленью.

1 порция (100 г) – 4,5 у. е.

Окрошка овощная с рыбой

Требуется: 350 г вареного филе рыбы, 2 л кваса, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 150 г зеленого лука, 4 свежих огурцов, 100 г редиса, 3 ст. л. сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соли, мелко нарезанный укроп.

Приготовление. Белки яиц мелко порубить и соединить с отварной рыбой, огурцами, отварными картофелем, морковью и редисом, нарезанными кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. В сметану положить протертые желтки крутых яиц, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать и развести квасом. В приготовленную смесь добавить подготовленные продукты и размешать. При подаче посыпать окрошку укропом.

1 порция (100 г) – 5,4 у. е.

Окрошка рыбная

Требуется: 1,5 л кваса, 400 г рыбы (250 г рыбного филе), 250 г свежих огурцов, 120 г зеленого лука, 150 г картофеля, 100 г сметаны, 2 яйца, соль, сахар, горчица по вкусу.

Приготовление. Подготовленную рыбу или готовое филе отварить в небольшом количестве воды с добавлением кореньев и специй. Охладить. Сварить картофель, остудить и нарезать мелкими кубиками. Очистить от кожицы зеленые огурцы и нарезать их мелкими кубиками. Нашинковать зеленый лук и слегка размять его с солью. Порубить яйца. Влить в кастрюлю или суповую миску сметану и разбавить ее квасом, добавляя его постепенно, а затем положить подготовленные огурцы, зеленый лук, яйца. Заправить готовой горчицей, солью, сахаром. Вареную рыбу нарезать некрупными кусочками или порционными кусками. Положить в каждую тарелку и залить окрошкой. Посыпать зеленью петрушки или укропа. Для рыбной окрошки

можно использовать любую мясистую рыбу.

1 порция (100 г) – 5,8 у. е.

Рыбный бульон с овощами

Требуется: 1,5 л прозрачного рыбного бульона, 400 г цветной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Рыбу, не очищая от чешуи, залить холодной водой (1,25 л), добавить лук и петрушку, предварительно нарезанные на крупные кусочки и обжаренные на сухой сковороде (без жира) до светло-коричневой окраски, и варить 30 мин при слабом кипении. Капусту отварить в подсоленной воде. Морковь и петрушку, нарезанные тонкими брусочками, пассеровать с маслом. В порционные тарелки положить кочешки капусты, пассерованные овощи и налить бульон.

1 порция (100 г) – 1,7 у. е.

Бутерброды ассорти с рубленой сельдью

Требуется: 100 г зеленого салата, 2 шт. рубленой сельди, 1 ст. л. сливочного масла, 4 шт. кружочков вареной моркови, 4 шт. колец репчатого лука, 4 шт. веточек зелени.

Приготовление. Листья салата намазать маслом, на середину каждого горкой положить рубленую сельдь. По краям бутербродов разместить морковь и лук, украсить зеленью.

1 порция (100 г) – 3,2 у. е.

Бутерброды ассорти с соленой морской щукой

Требуется: 100 г зеленого салата, 100 г филе щуки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. креветочного масла, 4 шт. колец сладкого перца, 1 ст. л. зеленого лука.

Приготовление. Листья салата намазать сливочным маслом, на середину выложить ломтики соленого или копченого филе щуки, на которые поместить перец кольцами. По краям украсить зеленым, мелко нарезанным луком (кладут горкой) и креветочным маслом (с помощью фигурной выемки).

1 порция (100 г) – 2,4 у. е.

Яйца под майонезом с соленой сельдью

Требуется: 120 г сельди, 3 шт. яиц, 6 шт. листьев салата, 2,5 ст. л. майонеза, 3 ч. л. зеленого лука.

Приготовление. Сваренные вкрутую яйца охладить, разрезать вдоль на две половинки. На блюдо положить листики салата, на каждый листик – широкий ломтик сельди. На сельдь – яйцо желтком вниз, и сверху полить майонезом. Посыпать блюдо зеленым луком.

1 порция (100 г) – 0,8 у. е.

Яйца, фаршированные копченой сельдью и маслинами

Требуется: 4 яйца, 1 шт. копченой рыбы, 0,5 головки репчатого лука, 3 ст. л. майонеза, 4 шт. маслин, 1 ч. л. зелени петрушки или сельдерея, 4 шт. листьев салата.

Приготовление. Сваренные вкрутую яйца разрезать поперек на две половинки. Для устойчивости слегка срезать верхушки. Мякоть сельди освободить от костей и мелко порубить. Желтки яиц и лук мелко порубить. Смешать все, заправить майонезом. Фаршем заполнить половинки яиц. Блюдо выложить листиками салата, поставить на них яйца, полить майонезом и посыпать измельченными маслинами и зеленью.

1 порция (100 г) – 1,3 у. е.

Жареная рыба с ореховым соусом

Требуется: 900 г рыбы, 150 г растительного масла, 50 г муки, 1 зубчик чеснока, 150 г грецких орехов, 1 ч. л. столового уксуса, черный перец молотый, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу обработать, удалить голову и плавники, нарезать на куски, если рыба крупная. Посолить, обвалять в муке, обжарить в масле. Куски готовой рыбы уложить на блюдо в виде круга, чтобы в середине осталось место для соуса. Отдельно растолочь с солью чеснок, добавить толченые орехи, растительное масло, уксус и перец, а также воды столько, сколько понадобится для получения густого соуса. Полученный соус выложить на середину тарелки с рыбой.

1 порция (100 г) – 3,5 у. е.

Язь, тушеный со стручковым сладким перцем

Требуется: 700 г рыбы, 400 г сладкого перца, 1 головка

репчатого лука, 2 ст. л. томатного пюре, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец по вкусу.

Приготовление. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и подрумянить с обеих сторон в сковороде на растительном масле. Мелко нарезать репчатый лук. Слегка обжарить в течение 3–5 мин, после чего добавить на сковороду нашинкованный сладкий стручковый перец. Продолжать жарение еще 5 мин, затем добавить сюда же томатное пюре. Снять с огня, заправить солью, молотым перцем. Выложить в сотейник, влить горячую воду с таким расчетом, чтобы она только прикрывала овощи. Довести жидкость до кипения, выложить в нее рыбу, закрыть посуду крышкой и тушить все на слабом огне до готовности. Выложить на блюдо. Посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать отварной картофель. Так же можно приготовить кефаль, ставриду, макрель, скумбрию. Блюдо можно заправить толченым чесноком (2 зубчика), добавив его перед закладкой рыбы.

1 порция (100 г) – 3,3 у. е.

Биточки морские

Требуется: 300 г рыбы, 100 г риса, 1 шт. яиц, 125 мл молока, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. томатного соуса, жир, специи и соль по вкусу.

Приготовление. Куски рыбы отварить, порубить ножом, соединить с отварным рисом, обжаренным луком, добавить перец, яйца, соль. Из полученной массы сделать биточки, обвалять их в муке и обжарить. К биточкам можно подать томатный соус.

1 порция (100 г) – 12,8 у. е.

Икра из моркови и слабосоленой ставриды

Требуется: 100 г филе рыбы, 4 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь отварить в небольшом количестве воды, охладить и пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук обжарить, затем соединить с морковной массой и тушить 15–20 мин, помешивая. После тушения массу охладить. Филе ставриды пропустить через мясорубку, добавить в охлажденную овощную массу и хорошо перемешать.

1 порция (100 г) – 5 у. е.

Мойва рубленая со свеклой, морковью и творогом

Требуется: 250 г мойвы, 1 морковь, 1 свекла, 3 ст. л. творога, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. зелени петрушки, соль и сахар по вкусу.

Приготовление. Мякоть мойвы, сваренные морковь и свеклу, творог пропустить через мясорубку, добавить соль и сахар по вкусу, перемешать. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

1 порция (100 г) – 2,5 у. е.

Креветки по-восточному

Требуется: 700 мл светлого пива, 1 кг креветок (очищенных), 2 ст. л. оливкового масла, 2 шт. острого перца, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ч. л. имбиря (тертого), 1 ч. л. сахарного песка, j стакана кинзы (мелко нарезанной).

Приготовление. В кастрюлю влить пиво и довести до кипения. Добавить креветки и вскипятить еще раз. Снять с огня, накрыть крышкой и дать постоять 2 мины, пока креветки не потемнеют и не свернутся колечком. Процедить и отставить в сторону. На среднем огне в кастрюльке подогреть оливковое масло, добавить сок лимона, соевый соус, имбирь. Туда же положить на две мины стручки перца. Снять с огня, добавить сахар, размешать, охладить. Креветки залить соусом, посыпать кинзой, несколько раз встряхнуть. Подавать холодными. Для удобства креветки можно насадить на зубочистки.

1 порция (100 г) – 3 у. е.

Рис с сомом

Требуется: 100 г риса, 300 г филе сома, 1 головка репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Филе сома нарезать ломтиками и посолить. Поджарить в растительном масле лук, нарезанный кольцами. Сварить в подсоленной воде рассыпчатый рис, смешать его с луком, положить слоем в глубокую сковороду, сверху положить кусочки сома, поперчить и запекать в духовке в течение 15 мин. Затем ломтики сома перевернуть и запечь с другой стороны. Чтобы рис получился не очень сухим, можно долить немного отвара, в котором он варился.

1 порция (100 г) – 27 у. е.

Салат из кальмаров

Требуется: 100 г консервированных кальмаров сушеных, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г сыра твердого, 50 г майонеза.

Приготовление. Кальмары и яйцо порезать, сыр потереть на терке, заправить майонезом.

1 порция (100 г) – 2 у. е.

Рыба в томате

Требуется: 1 кг рыбы (судак, треска, минтай), 2 шт. моркови, 1 томат, 2–3 ст. л. томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. столового уксуса, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу промыть, очистить, нарезать порционными кусками. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и обжарить на растительном масле с двух сторон до готовности. Готовую рыбу переложить в кастрюлю. Морковь натереть, лук и помидоры нарезать, обжарить все на растительном масле, посолить, поперчить, влить уксус (при желании уксус можно не использовать), добавить томатную пасту, еще раз все потушить. Залить этой смесью рыбу, добавить по желанию другие специи и потушить все вместе около 10 мин на среднем огне.

1 порция (100 г) – 6 у. е.

Глава 3. Блюда из овощей

Борщ за тридцать мин

Требуется: 1 головка лука крупного размера, 1 свекла крупного размера, 1 шт. моркови, 1 корень петрушки, 2 клубня картофеля, 400 г кочана капусты, 2 шт. помидоров, лавровый лист, перец горошком, зелень сельдерея, любистока, эстрагона, 3–4 ст. л. подсолнечного масла, 1 болгарский перец, соль по вкусу.

Приготовление. Поставить на средний огонь большую сковородку, когда разогреется – налить подсолнечное масло, последовательно добавить: нарезанные мелко лук, свеклу, морковь, нашинкованную соломкой петрушку, добавить соль и болгарский перец. Можно добавить репу. Не поджаривать, а тушить овощи 5–7 мин. Если суховаты, можно подлить 2–4 ст. л. воды. Уложить в четырехлитровую кастрюлю, добавить нарезанную кубиками картошку и нашинкованную капусту, все осторожно перемешать. Налить в кастрюлю с овощами – по 1,5 стакана на тарелку – 3 л холодной воды, поставить на сильный огонь и добавить 1/2 ч. л. соли. Когда закипит, огонь уменьшить, варить полчаса.

На той же сковороде в ложке масла потушить мелко нарезанные 2–4 помидора или ложку томата и горсть зелени. Опустить в борщ вместе с 1–2 лавровым листом и черным перцем: 6–8 горошин. Накрыть полотенцем на 15 мин, чтобы борщ «дошел».

1 порция (100 г) – 16 у. е.

Омлет с зеленью

Требуется: 3 шт. яиц, 20–30 мл воды или молока, соль, перец, 1 томат, зелень, соль по вкусу.

Приготовление. Яйца разбить, смешать с молоком, сметаной или водой, посолить и поперчить, как следует взбить. Помидор нарезать кубиками и немного обжарить на растительном масле. Зелень измельчить, ввести в яичную массу, перемешать и залить помидоры. Подавать со свежим огурцом.

1 порция (100 г) – 1,6 у. е.

Салат с грибами пестрый

Требуется: 100 г отварных или маринованных грибов, 100 г твердого сыра, 2 шт. яблок, 2 шт. помидоров, 100 г докторской колбасы или ветчины, 1 стакан сметаны или кефира, 2 ст. л. лимонного или яблочного сока, лимонная или апельсиновая цедра, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Мелкие грибы использовать целиком, крупные порезать на 4 части. Все остальные продукты нарезать тонкими ломтиками или брусочками и уложить в салатницу. Заправить сметаной или кефиром, посыпать зеленью. Заправку можно наполовину смешать с майонезом, тогда соли, горчицы и кислого сока следует добавлять в меньшем количестве.

1 порция (100 г) – 5 у. е.

Салат «Кудыка Твердятич»

Требуется: 500 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 200 г яблок, 50 г кедровых орешков, 50 г брусники, 1 лимон, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Мелко нашинковать капусту. На средней терке натереть морковь и яблоко. Все переложить в отдельную посуду, добавить кедровые орешки, бруснику, посолить, поперчить. Влить 3–4 ст. л. растительного масла и сок одного лимона. Тщательно перемешать.

1 порция (100 г) – 7,1 у. е.

Грибы по-кремлевски

Требуется: 1 кг свежих шампиньонов, 0,5 кг куриного филе, 100 г моркови, 0,5 шт. лука, 2 ст. л. растительного масла, приправы по вкусу.

Приготовление. Все ингредиенты смешать, тушить в духовке на среднем огне до готовности в закрытой посуде.

1 порция (100 г) – 0,6 у. е.

Фаршированные помидоры

Требуется: 1 шт. помидоров, 1 шт. огурцов, 10 г маслин, 20 г зеленого горошка, 1 шт. яиц, 1 зубчик чеснока.

Приготовление. С помидора срезать крышку, вынуть мякоть,

немного подсолить, влить 1 яйцо. Посолить и поперчить по вкусу. Поставить в СВЧ на 1,5 мин при мощности 750 Вт. В это время натереть огурец на терке, смешать с мякотью помидора, добавить щепотку тертого чеснока, каплю растительного масла и уксуса, все посолить и поперчить, перемешать. Помидор с яйцами подавать с овощным салатом, зеленым горошком и маслинами.

1 порция (100 г) – 2,8 у. е.

Запеченные яйца с кабачками

Требуется: 200 г кабачка, 4 ст. л. растительного масла, 50–70 г тертого сыра, 3 шт. яиц.

Приготовление. Кабачок очистить, удалить семена. Нарезать соломкой и обжарить в масле так, чтобы цвет его не изменился. Сыр натереть. Взять огнеупорные формочки и смазать маслом. Выложить кабачки в формочки, в каждую разбить по 1 яйцу. На белок выложить тертый сыр, оставив желток открытым. Поставить в духовку мин на 10–15. Подавать прямо в формочках, украсить свежей зеленью.

1 порция (100 г) – 19 у. е.

Баклажаны по-румынски

Требуется: 2 шт. баклажанов, 2–3 шт. помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. оливкового масла, 300 г брынзы, 2 ст. л. растительного масла для жарки, мука для панировки, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Баклажаны нарезать кружками и опустить на 10–15 мин в подсоленную воду. Помидоры нарезать кружками, репчатый лук кольцами или полукольцами. Брынзу натереть на терке. Кружки баклажанов вынуть из воды, обсушить салфеткой или полотенцем, посолить и обмакнуть в муке с двух сторон. В сковороду налить растительного масла, раскалить и обжаривать кружки баклажанов. Огнеупорную форму смазать оливковым маслом, выложить баклажаны, сверху кружки помидоров и колечки лука. Засыпать все брынзой и поставить запекаться в духовку на 20 мин при температуре 180 °С. Подавать баклажаны, посыпав красной паприкой и свежей зеленью.

1 порция (100 г) – 5,9 у. е.

Раздел II. Чем перекусить в кафе

Итак, вы выяснили, что же можно приготовить дома, чтобы продолжать худеть по кремлевской диете. Но часто случается так, что мы не можем зайти домой, чтобы перекусить, и вынуждены отправиться в кафе. На этот случай вы должны знать, что из предлагаемых блюд и напитков и в каких количествах вам можно употребить. Для этого перед походом в кафе или ресторан изучите приведенный ниже перечень блюд и напитков с количеством условных единиц на 100 г продукта.

Спиртные напитки:

Абсент	1,5	Аперитив «Ксевен Коко»	25,0
Бренди	0,0	Аперитив «Мартини биттер»	30,0
Водка	0,0	Аперитив «Рикардонно бьянко»	16,5
Виски	0,0	Настойка клюквы на коньяке	19,0
Коньяк	0,0	Настойка «Русский сувенир»	6,5
Ром	0,0	Настойка «Нежинская рябиновая»	10,0
Текила	0,0	Настойка «Стольная брусничная»	18,0
Шампанское сухое	0,5	Настойка «Стольная клюквенная»	18,0
Шампанское полусухое	2,5	Настойка «Уральская брусника»	20,0
Шампанское полусладкое	5,0	Пиво «Арсенальное» классика	4,2
Шампанское сладкое	8,0	Пиво «Арсенальное» крепкое	4,4
Полудесертное вино «Лидия»	10,0	Пиво «Балтика» № 0	6,1
Полудесертное вино «Николь»	12,0	Пиво «Балтика» №№ 3 – 4	4,8
Полудесертное вино виноградно-цветочное	11,5	Пиво «Балтика» № 5	3,0
Полудесертное вино абрикосовое	14,0	Пиво «Балтика» № 6	6,0
Полудесертное вино кагор	16,0	Пиво «Балтика» № 7	4,5
Портвейн № 15	10,0	Пиво «Балтика» № 8	3,4
Портвейн № 72	5,0	Пиво «Балтика» № 9	3,7
Портвейн белый	9,5	Пиво «Бочкарев» светлое	3,6
Вермут «Бюссо»	14,0	Пиво «Будвайзер»	3,0
«Букет Молдавии»	16,0	Пиво «Волжанин» светлое	4,6
Вермут красный	16,0	Пиво «Велкопоповицкий козел»	3,4
Вермут белый	16,5	Пиво «Доктор Дизель»	6,2
«Ганча» бьянко	17,0	Пиво «Дон» классика	4,5
«Ганча» россо	17,0	Пиво «Жигулевское»	4,6
«Мартини» россо	14,5	Пиво «Золотая бочка» светлое	4,0
«Мартини»	16,0	Пиво «Клинское» светлое	4,6
«Мартини» бьянко	16,0	Пиво «Клинское» люкс	4,7
«Мартини» экстра драй	25,0	Пиво «Красный восток»	3,2
«Перлино» бьянко	14,0	Пиво «Крушовице» светлое	4,4
«Рикардонно» бьянко	16,5	Пиво «Крушовице» темное	3,9

«Салваторе» бьянко	16,0	Пиво «Левенбрау» светлое	3,4
«Чинзано» розе	14,5	Пиво «Миллер»	3,5
«Чинзано» россо	15,0	Пиво «Невское» светлое	4,6
«Чинзано» бьянко	18,0	Пиво «Невское» лайт	3,5
Ликер «Амаретто»	17,0	Пиво «Оболонь лагер»	4,0
Ликер «Бейлис»	20,0	Пиво «Охота» крепкое	4,5
Ликер «Гран-Марнье»	25,0	Пиво «Пит» светлое	4,6
Ликер «Дулис»	28,0	Пиво «Сибирская корона» классическое	4,7
Ликер «Кримфилд»	23,0	Пиво «Сибирская корона» праздничное	5,8
Ликер «Лаппония» (клюквенный)	33,0	Пиво «Сокол» светлое	4,2
Ликер «Куантро»	25,0	Пиво «Солодов» классика	3,2
Ликер «Малибу»	20,0	Пиво «Старый мельник» классика	5,3
Ликер «Мари Бризард» апельсиновый	20,0	Пиво «Старый мельник» светлое	4,6
Ликер «Мари Бризард» вишневый	25,0	Пиво «Тинькофф» лайт	4,2
Ликер «Мари Бризард» голубой кюрасао	35,0	Пиво «Тинькофф» платиновое	5,3
Ликер «Мари Бризард» земляничный	28,0	Пиво «Тинькофф» золотое	5,8
Ликер «Мари Бризард» кокосовый	21,0	Пиво «Три медведя»	4,6
Ликер «Моцарт» черный шоколад	21,0	Пиво «Хайнекен»	3,0
Ликер «Старый Таллин»	32,0	Пиво «Хольстен премиум»	3,2
Ликер «Шеридан»	10,0	Пиво «Эфес» светлое	4,7
Аперитив «Кампари» биттер	25,0	«Ярпиво» оригинальное	4,6
Аперитив «Кампари» розовое	25,0	«Ярпиво» элитное	5,3
Аперитив «Ксевен Амброс»	20,0	«Ярпиво» крепкое	5,8
Аперитив «Ксевен Руби»	20,0	«Ярпиво» янтарное	4,7

Сладкие газированные напитки:

Пепси-кола	11,8
Кока-кола	10,6
Кола диетическая	0,0
Фанта	12,9
Спрайт	10,2

Различные виды мороженого:

МОРОЖЕНОЕ	ОЧКИ
МОЛОЧНОЕ	
Молочное	21,3
Молочное шоколадное	21,2
Молочное с плодами и ягодами	21,2
Молочное в шоколадной глазури	20,6
СЛИВОЧНОЕ	
Сливочное	19,4
Крем-брюле	21,4
Сливочное шоколадное	20,0
Сливочное с плодами и ягодами	20,1
Сливочное в шоколадной глазури	19,4
РАЗНОЕ	
Пломбир «Холодильник»	18,5
«Таганка» в шоколадной глазури	23,0
«Боярское»	24,0
Пломбир ЮМО	24,3
«Снегурочка»	26,0
«Экстрем»	34,0
Maxi Bon	36,0

Блюда (100 г)	Очки (у. е.)
Закуски:	
Салат оливье	10
Винегрет	7
Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом	6
Мясо под майонезом	3
Мясо, запеченное с картофелем	10
Копченая, соленая рыба	0
Балык	0
Колбаса сервелат	0,5
Корейка, окорок	0
Холодец	0
Огурцы соленые	3
Бутерброд с икрой (1 шт.)	15
Бутерброд с красной рыбой	15
Салат «Греческий»	9,0
Салат «Цезарь»	9,0
Салат с яйцами и редисом	5,0
Салат с помидорами и огурцами	6,0
Бутерброд с колбасой	15,0
Сухарики	64,0
Фисташки	15,0
Арахис	15,0
Заливное мясное ассорти	6,5
Салат из морепродуктов с апельсином и грейпфрутом	11,2
Крабовый рулет	9,7
Кимчи: овощи по-корейски: морковь капуста свекла	 5 4,6 4,5
Салат с кальмарами и зернами граната	12,9
Рыба заливная	3,5
Рулетики из баклажана	6,1
Кулечки из лука-порея с морепродуктами	13,7
Китайская капуста фаршированная	3,4
Кальмары в кляре с соусом песто	13,9
Салат из редиса, редьки и дайкона	6,7
Салат из рисовой лапши	12,6

Икра грибная	4,9
Пепперонаta	11,4
Торт из вяленых томатов и песто	4,6
Сациви	8,8
«Сигары» из салатных листьев	2
Жульены: куриный грибной из крабов	 13,6 14,9 65,9
Салат «коулслоу» во вьетнамском стиле	13,2
Салат из редьки с говядиной	9,3
Салат с апельсинами	8,8
Мясо в цахтоне	5,7
Заливное из овощей	15,3
Салат с мидиями	11,2
Телятина, фаршированная шпинатом	8,2
Перцы, фаршированные творогом и сыром	9,8
Мусс из барабульки	3,8
Салат из арбуза и огурцов	13,8
Икра из баклажанов	2,3
Карпаччо из томатов	7,2
Салат перигорский с куриной печенкой	5,4
Зеленый салат с грецкими орехами	14,8
Лодочки из огурцов	6,5
Сэндвич с говядиной и томатной сальсой	11,1
Шашлычки из креветок	6,8
Салат из авокадо и манго	14,5
Супы:	
Окрошка на кефире	4,0
Окрошка мясная со сметаной	6,3
Суп из панцирей креветок	9,6
Суп из брокколи и цветной капусты	13,3
Чили кон карне по-мексикански	6,8
Корейский суп «Юкидян»	7,6
Тайский рыбный суп «Том ям»	10,7
Суп холодный из ревеня	14,6
Суп чесночный	13

Готовые блюда:	
Шашлык	0,0
Курица-гриль	0,0
Пицца	25,0
Сосиски жареные	1,5
Картофель отварной	16,0
Картофель жареный	24,0
Кетчуп	15,0
Креветки вареные	0,0
Кальмары	4,0
Кетчуп	15
Помидоры жареные	5
Лук	9
Чеснок маринованный	6
Картофель вареный	16
Хлеб белый	51
Хлеб черный	40
Люля-кебаб	6,1
Рулька с белой и красной фасолью	11,6
Мясной хлеб	13
Свинина, нашпигованная сыром и овощами	6,2
Курица с виноградом	11,0
Цыпленок в сливочном соусе с укропом	2,4
Утка хрустящая с сыром	0,7
Цыплята табака	2,1
Чахохбили из курицы	7,8
Свинина, маринованная в устричном соусе	8,3
Омлет по-тайски	3,1
Салат зеленый с курицей	1,7
Баранина в винно-луковом маринаде с луковым соусом	4,6
Буррито с курицей	8
Маринады и соусы для пикника:	
Говядина в горчичном маринаде с банановым соусом	5,2
Лосось в лимонном маринаде с сырным соусом	2,9
Куриные крылышки с абрикосовым чатни	8,6
Лосось в картофельной корочке	6,6
Ледяная по-североамерикански	13,2
Сом, жаренный на ветчине, на подложке из фенхеля	6,1

Камбала, фаршированная креветками и сыром	0,7
Рагу из рыбы с шампиньонами и брокколи	7,8
Шпроты по-домашнему	8,2
Лосось малосольный	4,7
Завитки из красной и белой рыбы	2,2
Печеная кукуруза	10,9
Сельдерей в розмариновых сливках	10,8
Огурцы по-итальянски	9
Лук, фаршированный куриным филе	14,6
Салат из квашеной капусты с сельдереем	11
Пирог капустный с беконом	9,1
Патиссоны, фаршированные печенью индейки	13,3
Цуккини фаршированные	3,5
Фенхель по-женевски	14,9
Запеканка овощная с сыром	11,4
Запеканка творожная с яблоками	11,2
Голубцы вегетарианские	9,6 12,2
Долма	3,2
Говяжьи почки с грибами в сметанном соусе	6,3
Рождественская индейка с апельсинами	9,9
Суши: нигири-суши	9,7
Нигири-суши с креветками	99,2
Норимаки (роллы)	101,4
Пасхальные блюда	
Яйца вареные (шт.)	0,5
Кулич (100 г)	55
Пасха (100 г)	27
Десерт	
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	61
Торт слоеный	42
Торт миндальный	45
Конфеты шоколадные	51
Мороженое	20,0
Сливки взбитые	12,0
Слоеные рулетики с шоколадом	11,1
Острое печенье: сырные завитки	23,0
Печенье с зеленым луком	48,7

Рулетики с беконом	6,5
Пирожное с вишней	15,4
Профитроли с апельсиновым желе и взбитыми сливками	8,8
Крендельки из слоеного теста	15,9
Овсяное печенье	14,6
Лимонные кексы	7,3
Пирог с грибами	20,3
Итальянские бантики	11,2
Фрукты и ягоды	
Клубника	6,5
Смородина белая	8,0
Смородина красная, черная	7,5
Персик	9,5
Абрикос	9,0
Вишня	10,0
Черешня	10,5
Напитки	
Пунш «Макаров»	11,2
Глинтвейн	7,4
Мокко-актив	11,1
Кофейный пунш	14,3
Мятный джулеп	0
Напиток с клюквой и гранатом	2,7
Настойка на калине	8,1
Напиток из граната	14,4
Томатный сок с сельдереем	10,6
Настойка на мандариновых корочках	0
Настойка на можжевельнике	0

Но для того, чтобы попробовать все эти блюда, не обязательно идти в кафе. Ваши родные и друзья по достоинству оценят ваш кулинарный талант, если вы постараетесь и приготовите хотя бы некоторые из перечня блюд, предлагаемых в ресторанах и кафе, рецепты которых приведены ниже. Но, подавая на стол приготовленные блюда, не забывайте, что вашим гостям можно есть, не ограничивая себя, в то время как вы должны заранее определить для себя, сколько и каких яств будете вкушать.

Глава 1. Холодные закуски

Креветки с разноцветным салатом

Требуется: 150 г очищенных креветок, 100 г зелени жерухи, 2 шт. помидоров, 1 апельсин, 100 г белых шампиньонов, 3 ч. л. лимонного сока, 150 г нежирного молочного йогурта, 2 ст. л. сухого шерри, соль, кайенский (стручковый красный острый) перец, 1/4 ч. л. подсластителя.

Приготовление. Креветки быстро откинуть на дуршлаг под струей холодной воды, затем тщательно обсушить. Жеруху вымыть, стряхнуть воду и отделить листья от стеблей. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружками, при этом удалить места прикрепления плодоножек. Апельсин почистить, при этом удалить белую прослойку. С мякоти острым ножом счистить пленки. Шампиньоны почистить и обтереть салфеткой. Нарезать ровными кружками и перемешать с 1 ч. л. лимонного сока. Все компоненты сервировать на тарелке. Молочный йогурт перемешать с оставшимися лимонным соком и шерри. По вкусу приправить солью, кайенским перцем и подсластителем. Соусом полить салат. Рекомендация: креветки появляются в продаже в замороженном и обработанном виде. Чтобы не повредить нежное мясо, их размораживают очень медленно, для этого креветки лучше всего оставить на ночь в холодильнике.

1 порция (100 г продукта) – 5,1 у. е.

Салат «Китайское разноцветие»

Требуется: 500 г говядины, 100 г отварного картофеля, 200 г свежих огурцов, 2 сладких болгарских перчика (желательно красный и желтый), 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. майонеза, соль, перец.

Приготовление. Нарезать соломкой мясо, картофель, огурцы и перец. В казане обжарить говядину, посолить, поперчить, добавить немного соевого соуса. За 5–7 мин до готовности мяса положить в казан картофель и продолжать жарить. В идеале картофель должен оставаться чуть сыроватым. Именно в этом изюминка салата. Добавить в казан огурцы и обжаривать еще 1–2 мин. Снять казан с огня. Добавить в салат болгарский перец, майонез и хорошенько перемешать.

1 порция (100 г продукта) – 4,6 у. е.

Мимоза

Требуется: 1 банка рыбных консервов в собственном соку, 1 банка майонеза, 100 г репчатого лука, 5 шт. вареных вкрутую яиц, 1 морковь, 1 клубень картофеля.

Приготовление. Рыбные консервы, выложить на плоскую тарелку и размять вилкой. Покрыть слоем майонеза и мелко нарезанным луком. Затем добавить майонез и мелко порубленные белки яиц. Следом – протертую через терку морковь и майонез, протертый на терке картофель и майонез. Желтки раскрошить (лучше через мелкую терку), смешать с мелко порубленным зеленым луком и посыпать верхний слой майонеза. На 2 часа поместить в холодильник, чтобы салат пропитался. Накладывать на тарелку как торт, захватывая все слои.

1 порция (100 г продукта) – 10 у. е.

Салат с пекинской капустой

Требуется: 100 г лука зеленого, 400 г пекинской капусты, 250 г ананасов, 200 г курицы, 6 ст. л. майонеза, 100 г зеленого горошка.

Приготовление. Курицу отварить и нарезать кубиками, капусту нашинковать, ананас нарезать соломкой и добавить к курице. Затем добавить зеленый горошек, заправить майонезом и перемешать.

1 порция (100 г продукта) – 5 у. е.

Бутерброд

Требуется: 4 шт. листьев салата, 4 шт. ветчины или вареной молочной колбасы, 4 шт. брынзы или сыра в ломтиках, несколько колечек сладкого перца, 70 г майонеза, 50 г соленых огурцов.

Приготовление. Листья салата промыть, обсушить. На каждый лист положить ветчину, сыр, полить майонезом, завернуть все рулетиком. Сверху бутерброды посыпать колечками сладкого перца. Подавать с овощами и несладким кофе с молоком или со сливками.

1 порция (100 г продукта) – 1,3 у. е.

Бутерброды с жареной рыбой

Требуется: 100 г листьев салата, 200 г филе рыбы, 3 ч. л. тертого хрена, 4 веточки зелени петрушки.

Приготовление. Листья салата намазать хреном, положить на них кусочки рыбы и украсить петрушкой.

1 порция (100 г продукта) – 2,9 у. е.

Яйца с рыбой и икрой

Требуется: 2 шт. сваренных вкрутую яиц, 1 шт. копченой рыбы, 0,5 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 4 ст. л. красной икры.

Приготовление. Яйца разрезать поперек на две половинки, желток отделить, размять его ложкой, добавить майонез, горчицу и тщательно перемешать. Этим фаршем наполнить половинки яичных белков. Филе рыбы (без костей) нарезать тонкими ломтиками, свернуть их в виде конуса, вставить острым концом в фаршированные половинки яиц и наполнить каждый конус икрой.

1 порция (100 г продукта) – 0,7 у. е.

Яйца с соленым палтусом

Требуется: 5 шт. отварных яиц, 250 г рыбы, 0,5 ст. л. майонеза, 1 свежий огурец, 2 шт. помидоров, 2 ст. л. зелени петрушки или укропа.

Приготовление. Филе рыбы нарезать на длинные полоски и положить на них зелень. Каждую полоску свернуть трубочкой. На половинки яиц положить трубочки. Украсить блюдо огурцами, помидорами.

1 порция (100 г продукта) – 1,9 у. е.

Яйца, фаршированные рубленой сельдью

Требуется: 4 шт. яиц, 60 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 морковь, 1 шт. огурцов, 160 г сельди, 0,5 головки репчатого лука, 40 г сливочного масла, 1 ч. л. уксуса, перец по вкусу, 1 яблоко.

Приготовление. Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам и вынуть желтки. Половинки яичных белков заполнить фаршем, приготовленным из рубленой

сельди и части желтков. Начинку выровнять так, чтобы придать каждой половинке форму целого яйца. Сваренную очищенную морковь, а также соленые огурцы нарезать кружочками, выложить на порционные тарелки, на них положить фаршированные яйца, полить майонезом, украсить рубленым желтком, зеленым горошком и подать к столу.

Приготовление фарша. Сельдь очистить, отделить мякоть от костей. Нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры, и, разрезав на части, удалить сердцевину. Репчатый лук нашинковать и слегка поджарить. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, молотый перец, уксус и тщательно перемешать.

1 порция (100 г продукта) – 5,6 у. е.

Закуска из скумбрии

Требуется: 500 г скумбрии, 350 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л растительного масла, красный перец, соль, сахар по вкусу, зелень.

Приготовление. Свежемороженую скумбрию подготовить и нарезать поперечными кусочками шириной приблизительно по 5 см. Посолить и посыпать молотым красным перцем. Нарезать свежие помидоры дольками, выложить в кастрюлю, добавить растительное масло и потушить на маленьком огне, закрыв посуду крышкой. Протереть через сито и заправить растолченным с солью чесноком, тонко нашинкованной зеленью петрушки или укропа, лимонным соком, сахаром, солью. Обжарить скумбрию на сковороде с растительным маслом до полуготовности, затем залить протертыми помидорами. Запечь в духовом шкафу. Подать в той же посуде. Украсить сверху кружочками лимона без зерен и веточками зелени петрушки. Вместо скумбрии можно использовать свежемороженые сайру, сардины, бычки.

1 порция (100 г продукта) – 1,9 у. е.

Яйца со сметаной и хреном

Требуется: 4–5 шт. вареных яиц, 2 шт. маринованных томатов, 100 г хрена, 100 г сметаны, 2–3 листа зеленого салата.

Приготовление. Вареные яйца разрезать вдоль пополам и положить на тарелку. Украсить кусочками маринованных помидоров, листьями зеленого салата. Почистить корни хрена, помыть и натереть на терке, добавить сметану и залить смесью

яйца.

1 порция (100 г продукта) – 3 у. е.

Кашка из сельди

Требуется: 1 шт. слабосоленой сельди, 1 головка репчатого лука, 1 стакан сметаны.

Приготовление. Большую селедку очистить, удалить кости, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с очищенным и нарезанным репчатым луком, добавить густую сметану и хорошо перемешать. Подавать к блинчикам или как закуску.

1 порция (100 г продукта) – 2,8 у. е.

Килька рубленная с зеленым горошком

Требуется: 250 г слабосоленой кильки, 2 ст. л. зеленого горошка, 1 яйцо, 1 яблоко, 1 ст. л. нарезанного репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Кильку, яблоко (без сердцевины и кожицы) и зеленый горошек пропустить через мясорубку, добавить масло и тщательно перемешать. Массу выложить в селедочницу, придать ей продолговато-овальную форму и посыпать рубленым вареным яйцом.

1 порция (100 г продукта) – 3,6 у. е.

Салат «Кантри»

Требуется: 100 г картофеля, 200 г бекона, 250 г мелких помидоров, 100 г зеленого салата, 1 свежий огурец.

Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 4 ч. л. винного уксуса, 2 ч. л. зерен горчицы, 2 ст. л. свежей резаной зелени (петрушка, лук-порей, эстрагон), соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Разрезать картофель ровными ломтиками. Варить картофель 15–20 мин, пока не начнет размягчаться. Ополоснуть в холодной воде и остудить. Нарезать ровными ломтиками. Поджарить бекон на гриле, переворачивая, чтобы он прожарился равномерно. Когда бекон остынет, нарезать его мелкими кусочками. Масло, уксус, горчицу, соль, перец и зелень поместить в банку с завинчивающейся крышкой. Тщательно

потрясти банку. Помидоры разрезать пополам и выложить в большую миску с другими ингредиентами для салата. Заправить салат и тщательно перемешать.

1 порция (100 г продукта) – 10,6 у. е.

Морской салат

Требуется: 25 г лука репчатого, 150 г яиц, 500 г кальмаров, 100 г майонеза «Провансаль».

Приготовление. Репчатый лук и кальмары нарезать полукольцами, яйца мелко порубить и добавить к луку и кальмарам, заправить майонезом.

1 порция (100 г продукта) – 10,6 у. е.

Салат «Цезарь»

Требуется: 400 г курицы (вареная, копченая, жареная), 400 г ветчины (лучше из индейки), 300 г сыра, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 120 г салата листового, 4 зубчика чеснока, 20 г базилика.

Приготовление. Взять глубокую большую миску. Поделить салатные листья на 2 одинаковых кучки, одну не очень мелко порвать и положить на дно миски, чтоб его прикрыть. Далее средними кубиками нарезать на салат ветчину, на ветчину выложить нарезанный кубиками сыр, а на сыр – курицу. Сверху добавить вторую кучку салата, также порванную на не очень мелкие части. Теперь в отдельной миске смешать майонез и сметану, добавить мелко рубленный чеснок и майонез. Вылить заправку на верхний слой листьев.

1 порция (100 г продукта) – 9 у. е.

Яйца с икрой из свежей рыбы

Требуется: 200 г красной икры, 4 шт. яиц, 80 г майонеза, 80 г зеленого лука.

Приготовление. Очищенные вареные яйца разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, растереть с приготовленной свежей икрой и майонезом, заполнить этой смесью белки, предварительно подрезав их снизу для устойчивости. Вокруг каждого яйца чайной ложкой положить горкой свежую икру. Мелко нашинкованным зеленым луком посыпать яйцо и икру

вокруг яйца. Готовят блюдо непосредственно перед подачей на стол.

1 порция (100 г продукта) – 2 у. е.

Яйца с филе кильки под горчичным соусом

Требуется: 150 г соленой кильки, 4 шт. яиц, 1,5 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, уксус и горчица по вкусу, соль и сахар.

Приготовление. Снять филе с килек. Сварить вкрутую яйца, опустить в холодную воду, очистить и разрезать вдоль пополам. Протереть желтки вместе с кильками (оставив одну треть их для украшения), заправить пюре сметаной и заполнить им белки яиц. Растереть масло с мукой так, чтобы получилась однородная масса, разбавить горячей водой, проварить, охладить, после чего заправить этот соус уксусом, готовой горчицей, солью и сахаром по вкусу. Украсить фаршированные яйца филеями килек, свернутыми колечками, и залить соусом. Вокруг разместить зеленые веточки петрушки или сельдерея. Эту закуску можно подать к праздничному столу. Вместо килек можно использовать филе салаки пряного посола.

1 порция (100 г продукта) – 3,5 у. е.

Икра «Закусочная»

Требуется: 100 г любой рыбной икры, 0,25 шт. репчатого лука., 2 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. уксуса, соль по вкусу, молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Икру положить в сито, ошпарить горячей водой, слегка охладить, удалить пленки. Соединить икру с мелко нарезанным луком, солью, перцем, уксусом, маслом. Все перемешать и выдержать в холодильнике 6–8 часов.

1 порция (100 г продукта) – 1,5 у. е.

Икра селедочная с яйцом

Требуется: 200 г икры соленой сельди, 1 шт. яиц, 1 ч. л. сливочного масла.

Приготовление. Икру вымачивать в холодной воде в течение 2–3 часов, меняя неоднократно воду, удалить пленки, соединить со взбитым сырым яйцом, хорошо перемешать и обжарить массу

на сливочном масле, после чего охладить.

1 порция (100 г продукта) – 2 у. е.

Ассорти рыбное

Требуется: 40 г семги или лососины малосольной, 40 г севрюги горячего копчения, 35 г сардин или шпрот, 35 г корюшки в масле, 20 г икры зернистой или паюсной, по 40 г огурцов и помидор свежих, 60 г перца стручкового сладкого маринованного, по 10 г маслин и масла сливочного, 20 г лимона, 0,5 шт. яиц.

Приготовление. Рыбные продукты тонко нарезать и красиво уложить на овальное блюдо. Гарнировать дольками вареных яиц, огурцов, помидоров. Чтобы гарнир не закрывал основные продукты, его можно уложить букетами (набор из овощей, политых салатной заправкой). Перед подачей на стол украсить блюдо зеленью.

1 порция (100 г продукта) – 3,3 у. е.

Салат из яблок и сыра

Требуется: 2 шт. яблок, 150 г сыра, 1 ч. л. горчицы, 2–3 ст. л. майонеза, 2–3 грецких ореха, сахар по вкусу, соль, укроп, петрушка.

Приготовление. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами, нарезать ломтиками. Добавить предварительно нарезанный тонкими ломтиками сыр и немного поджаренные измельченные ядра грецких орехов. Все перемешать. Майонез тщательно перемешать с горчицей, сахарным песком и солью. Этой смесью залить подготовленные яблоки с сыром. Украсить укропом и петрушкой.

1 порция (100 г продукта) – 8 у. е.

Салат из курицы и спагетти

Требуется: 50 г макаронных изделий, 100 г измельченной вареной курицы, 1 шт. красного перца, 2 стебля сельдерея, 1 шт. лука, 1 лист латука, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, щепоть мускатного ореха, немного соли и перца.

Приготовление. Отварить макаронные изделия, откинуть на дуршлаг и переложить в миску. Не давая остыть, добавить масло

и лимонный сок, как следует перемешать и охладить. Перец очистить от семян и нарезать кольцами, мелко нарезать сельдерей и лук. Добавить к успевшим остыть макаронным изделиям курицу, перец, лук и сельдерей, приправы. Уложить салат-латук на дно салатницы и выложить на него макаронные изделия, курицу и овощи.

1 порция (100 г продукта) – 23,7 у. е.

Салат из копченой курицы с ананасами

Требуется: 400 г копченой курицы, 400 г сыра (не очень острого), 1 банка ананасов в сиропе (625 г), маленький пучок петрушки, 200 г майонеза (например, оливкового).

Приготовление. Сыр нарезать кубиками 7–8 мм, ананасы нарезать, перемешать. Филе курицы нарезать не очень мелко и залить соком от ананасов. Дать постоять. Прямо перед подачей на стол очень мелко нарезать петрушку, слить с курицы сок, смешать с сыром и ананасами, заправить майонезом. Салат очень быстро «обтекает», поэтому хранить его заправленным не рекомендуется. Очень важно правильно выбрать сыр. Он должен быть не слишком соленым, но и не очень пресным. Лучше выбирать сыры типа «Гауды». То же относится и к майонезу: кислый или соленый соус перебьет весь вкус. Этот салат можно приготовить и без курицы: в этом случае сыр можно взять поострее, а петрушки чуть побольше.

1 порция (100 г продукта) – 10 у. е.

Салат из куриного мяса с креветками

Требуется: 1 курица (1,3–1,5 кг), 300 г соленых огурцов, 100 г листьев салата, 120 г консервированного зеленого горошка, 6 штук яиц, 60 г крабов (креветок или кальмаров), 15 г чернослива, 100 г соуса «Южный», 10 г сахара, 420 г соуса (майонез со сметаной), 30 г зелени петрушки, специи, соль.

Приготовление. Сварить или зажарить заправленную «в кармашек» тушку курицы, охладить, разрубить на 4 части и отделить мясо от кожи и костей. Мясо нарезать ломтиками, длинные кусочки оставить для оформления блюда. В кастрюлю положить нарезанные листья салата, мясо курицы, картофель, огурцы, вареные яйца и зеленый горошек. Заправить майонезом со сметаной и соусом «Южный», перемешать, добавляя по вкусу соль, молотый перец, сахар. Сочную салатную массу уложить

горкой на листья салата в салатник и украсить вокруг дольками (кружочками) яйца, кусочками крабов, смоченных салатной заправкой, длинными ломтиками жареного мяса курицы, черносливом и веточками петрушки.

1 порция (100 г продукта) – 4,3 у. е.

Глава 2. Первые блюда

Суп из субпродуктов с фасолью

Требуется: 200 г красной фасоли, 300 г ливера (сердце, печень или почки), 100 г копченого шпика, 1,5 л воды, 2 головки лука, лимонная цедра, лавровый лист, молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Фасоль промыть и замочить на ночь. Подготовить почки (вырезать мочеточники), залить их водой с уксусом, несколько раз сменить воду. Копченый шпик нарезать кубиками и растопить в кастрюле. Обжарить в жире нарезанные субпродукты, лук, долить воду, посолить и варить. В отдельной посуде сварить фасоль. Готовую фасоль добавить в суп вместе со специями. Довести суп до кипения.

1 порция (100 г продукта) – 3 у. е.

Капустная солянка

Требуется: 1 л капустного рассола, 250 г лука-порея, 200 г квашеной капусты, 1 ст. л. растительного масла, щепотка красного молотого перца.

Приготовление. Смешать рассол с мелко нарезанным луком-пореем и квашеной капустой. Добавить растительное масло, перец. Варить до готовности на медленном огне.

1 порция (100 г) – 4 у. е.

Окрошка кефирная

Требуется: 1 л кефира (простокваши), 100 г ветчины, 200 г отварного мяса, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 свежих огурца, 1 пучок зелени, листья салата, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать ветчину, мясо, яйца, огурцы (лучше очищенные от кожуры), петрушку, салат. Все смешать, залить кефиром. Посолить, поперчить.

1 порция (100 г) – 7 у. е.

Холодник

Требуется: 8 штук средних помидоров, 1 стакан сметаны, 100 г зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 1 пучок укропа, черный молотый перец, 1 л кипяченой воды.

Приготовление. Ошпарить помидоры кипятком, чтобы легче снять кожицу, протереть мякоть через сито. Положить в кастрюлю. Сюда же добавить мелко нарезанную луковицу, зеленый лук, укроп, посолить, поперчить, залить холодной кипяченой водой. В тарелки добавить сметану.

1 порция (100 г) – 6 у. е.

Суп «Летний»

Требуется: 6–8 шт. свежих огурцов, 0,5 л кефира или простокваши, 1 л холодной кипяченой воды, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, 1 ч. л. растительного масла, 100 г грецких орехов, соль по вкусу.

Приготовление. Очистить огурцы от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Залить разбавленным водой кефиром, добавить измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, масло, зелень, измельченные грецкие орехи. Не забудьте посолить по вашему вкусу.

1 порция (100 г) – 6 у. е.

«Щучина»

Требуется: 500 г филе рыбы, 600 мл воды для бульона, 400 г рыбьих голов, костей, плавников, 60 г репчатого лука, 40 г зелени петрушки, 250 г огурцов, 60 г кореньев хрена, 120 г зеленого лука, 40 г укропа, 800 мл кваса, специи.

Приготовление. Сварить крепкий рыбный бульон из голов, костей, пузырей, плавников. Филе щуки, судака, налима, сома, сазана, морского окуня припустить в этом же бульоне и охладить в нем. Свежие огурцы очистить и шинковать. Корень хрена натереть, зеленый лук и укроп, петрушку нашинковать, смешать, залить охлажденной ухой, добавить квас. При подаче положить кусочки припущенной рыбы. Отдельно подать сметану и лед. Вместо хрена вместе со льдом можно положить тертую редьку.

1 порция (100 г продукта) – 6 у. е.

Щи с мидиями

Требуется: 150–200 г вареных мидий, 2 ст. л. геркулеса или 3 ст. л. крупы перловой, овсяной или пшеничной, 400 г квашеной капусты, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. растительного масла, 4 ч. л. сметаны, 1/2 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 2 л воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Нарезанные соломкой вареные мидии обжарить на растительном масле с добавлением части лука и кореньев, предусмотренных рецептурой. Перловую крупу предварительно отварить до полуготовности. Капусту положить в кастрюлю, добавить томатное пюре, масло, немного бульона. Тушить 40–60 мин. Оставшуюся часть кореньев и лука, нарезанных соломкой, обжарить на жире с добавлением томатного пюре. За 10–15 мин до окончания тушения капусты добавить обжаренные коренья и лук. В кипящий бульон положить крупу, за 10–15 мин до окончания варки добавить тушеную капусту и обжаренные мидии, лавровый лист, перец, соль. Подавать щи со сметаной, посыпав зеленью.

1 порция (100 г продукта) – 6 у. е.

Щи из щуки с квашенной капустой

Требуется: 800 г щуки, 1,5 л воды, 600 г квашеной капусты, 2,5 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 6–8 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 1 яйца, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Потушить с маслом квашеную капусту, добавив в нее лавровый лист, перец горошком, слегка обжаренный мелко нашинкованный репчатый лук, который перед окончанием жарения посыпать пассерованной мукой. Капусту, если она слишком кислая, перед тушением промыть холодной водой и отжать. Подготовленную щуку нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон до полуготовности. Опустить в кипящую воду тушеную капусту и варить 40–50 мин, затем добавить жареную рыбу и варить до готовности на слабом огне. Подать щи, положив в каждую тарелку кусок рыбы, сметану, кусочки сваренного вкрутую яйца и измельченную зелень. Вкус посыпанных зеленью щей приятный, с легкой кислинкой. Для этих щей можно использовать такую рыбу, как муксун, омуль, кета, морской окунь и др. В этом случае рыбу посолить за 30 мин до обжаривания.

1 порция (100 г продукта) – 8 у. е.

Свекольник

Требуется: 1 л свекольного отвара, 100 г зеленого лука, 3 шт. средних свеклы, 3 шт. свежих огурцов, 100 г сметаны, 2 шт. сваренных вкрутую яиц, пучок зелени укропа, петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Отварить очищенную свеклу. Мелко нарезать свеклу, зеленый лук, огурцы. Залить свекольным отваром, добавить мелко нарезанные (или растертые) яйца, зелень. Посолить. Подавать со сметаной.

1 порция (100 г) – 5 у. е.

Тыквенно-морковный суп

Требуется: 300 г тыквы, 3–4 шт. моркови, 2 шт. репчатого лука, петрушка, лавровый лист и перец горошком, 150 г свинины, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Тыкву, морковь, репчатый лук нарезать крупными кубиками и обжарить на оливковом масле. Затем влить воды так, чтобы она покрывала овощи. Положить специи. Варить до мягкости морковки. За 10 мин до готовности выложить в суп 1 пучок петрушки (ненарезанной). Все посолить. Когда все овощи станут мягкими – вынуть зелень и выбросить. Овощи измельчить в блендере. Свинину или другое мясо нарезать порционными кусочками и обжарить на масле до готовности. Обжарить 2–3 ломтика морковки для украшения блюда. Если суп получился густой, его можно разбавить теплыми сливками или бульоном. В тарелку налить суп, сверху положить кусочки мяса, украсить ломтиками моркови.

1 порция (100 г продукта) – 5,6 у. е.

Борщ с фасолью и мидиями

Требуется: 200–250 г вареных мидий, 2–3 шт. свеклы, 200 г свежей белокочанной капусты, 1/2 стакана фасоли, 1/2 шт. моркови, 1/4 корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1/2 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. соли, 4 ч. л. сметаны, 1/2 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 1,5 л воды.

Приготовление. Вареные мидии, нарезанные тонкими ломтиками, обжарить на жире с добавлением небольшого

количества нарезанных моркови, петрушки и лука. Для варки борща использовать мидийный бульон. Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить при слабом нагреве в закрытой кастрюле до готовности. Свеклу нарезать ломтиками и тушить в неглубокой кастрюле, добавив сахар, жир и томатное пюре. Коренья нарезать ломтиками, лук – соломкой, пассеровать их с жиром, соединить со свеклой за 5 – 10 мин до окончания ее тушения. В кипящий бульон положить капусту, нарезанную квадратиками (шашками), добавить тушеную капусту с пассерованными овощами, фасоль, соль и специи. Варить до готовности. Обжаренные мидии положить в борщ за 10–15 мин до окончания его варки. При подаче заправить борщ сметаной, посыпать зеленью.

1 порция (100 г продукта) – 7,3 у. е.

Рассольник с мидиями

Требуется: 200–250 г вареных мидий, 15 л воды, 4 корня петрушки, 1/2 корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 100 г лука-порея, 100 г щавеля, 100 г шпината или зеленого салата, 1 соленый огурец, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. мелко нарезанной зелени, соль, перец по вкусу.

Для льезона: 1 шт. яиц, 1 стакан молока.

Приготовление. Коренья и лук нарезать соломкой и пассеровать с маслом. Перебранные листья щавеля и шпината нарезать на части. Огурец очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить семена, а затем нарезать поперек крупной соломкой. Нарезанные огурцы варить отдельно в бульоне, с которым их добавляют затем в суп. Приготовить льезон: в хорошо взбитое яйцо постепенно при помешивании влить горячее молоко и проварить смесь при слабом нагреве. В кипящий рыбный бульон положить пассерованные овощи, огурцы, лавровый лист, перец и варить 15–20 мин. Отварные мидии нарезать соломкой, обжарить в жире с луком и кореньями и заложить в рассольник за 10–15 мин до его готовности. За 5–6 мин до окончания варки положить шпинат, щавель или салат, посолить и добавить по вкусу огуречный рассол, который предварительно проварить. В порционные тарелки налить рассольник, добавить льезон и посыпать зеленью.

1 порция (100 г продукта) – 5,8 у. е.

Борщ из карасей

Требуется: 800 г карасей, 1,5 л воды, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 10 горошин перца, 2–3 лавровых листа, 500 г капусты, 150–200 г свеклы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль и уксус по вкусу.

Приготовление. Приготовить и процедить пряный отвар. В кипящий отвар положить нарезанную крупными кусками свежую капусту и нашинкованную свеклу, предварительно сваренную целиком. Варить до тех пор, пока овощи не станут достаточно мягкими. Слегка обжарить на масле мелко нашинкованный лук, который перед окончанием жарения посыпать мукой. Лук добавить в отвар, влить по вкусу уксус и прокипятить. Подготовить, как обычно, карасей, посолить, обвалять в муке или сухарях, обжарить с обеих сторон. Опустить их в борщ и вскипятить один раз. Подать борщ, положив в каждую тарелку рыбу и посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа. Мелкие караси обжариваются целиком, крупные – разрезанные пополам. Для улучшения вкуса в процеженный отвар можно добавить 2–3 сушеных белых гриба.

1 порция (100 г продукта) – 4,8 у. е.

Борщ холодный с яблоками

Требуется: 300 г рыбы, 2 л свекольного отвара, 1 свекла, 2 яблока, 2 шт. свежих огурцов, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль по вкусу, 0,5 ст. л. мелко нарезанного укропа.

Приготовление. Предварительно сваренную рыбу нарезать на небольшие кусочки (без костей). Яблоки очистить, удалив сердцевину, нарезать небольшими дольками. В свекольный отвар положить кусочки рыбы, яблоки, лук, вареную свеклу и очищенные огурцы, нарезанные соломкой, соль. Подавать борщ, заправив сметаной.

1 порция (100 г продукта) – 2,1 у. е.

Бульон из голов осетровых рыб

Требуется: 1100 г рыбных голов, 1 головка репчатого лука, 1 шт. корня петрушки, 2,5 л воды, зелень, соль по вкусу.

Приготовление. Тщательно промыть и разрубить пополам или на четыре части головы осетровых рыб. Ошпарить их кипятком и тотчас промыть холодной водой, удалив предварительно жабры и глаза. Сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, тщательно удалить пену и

добавить соль, нарезанные репчатый лук и корень петрушки. Закрыть посуду крышкой, значительно уменьшить огонь и варить головы в течение 1 часа, после чего вынуть их, снять с голов мясо и положить его отдельно, а все, что осталось от голов, снова положить в кастрюлю и продолжать варить еще примерно 1 час. Затем снять бульон с огня, дать ему постоять приблизительно 30 мин, удалить всплывший жир и процедить бульон. Чтобы придать бульону более аппетитный, привлекательный вид, можно натертую на мелкой терке морковь слегка обжарить на жире, снятом с бульона, а затем процедить 2–3 ч. л. этого жира в бульон. Мякоть и хрящи головизны целесообразно использовать для начинки пирожков, которые хорошо подавать к этому бульону.

1 порция (100 г продукта) – 1,4 у. е.

Бульон-борщок с острыми гренками

Требуется: 2 л рыбного бульона, 2 свеклы, 2 ст. л. уксуса 3 %-ного., 2 ломтика пшеничного хлеба, 4 ч. л. тертого сыра, 0,5 шт. яиц, 1 ст. л. томатного пюре, 3,5 ч. л. сливочного масла.

Приготовление. Рыбу, не очищая от чешуи (только потрошат и моют), залить холодной водой (1,25 л), добавить лук и петрушку, предварительно нарезанные на крупные кусочки и обжаренные на сухой сковороде (без жира) до светло-коричневой окраски, и варить 30–40 мин при слабом кипении. Готовый бульон процедить, посолить и осветлить. В осветленный рыбный бульон положить мелко нарезанную свеклу, добавить уксус, довести до кипения и варить при слабом кипении 5 – 10 мин, затем процедить. Из хлеба вырезать прямоугольники размером 4х6 см, толщиной около 1/2 см и слегка обжарить на масле. Сыр смешать с томатным пюре, яйцом и маслом. Полученную массу намазать на поджаренные ломтики пшеничного хлеба, положить на лист и запечь в жарочном шкафу. Подавать борщок в бульонных чашках. Отдельно на тарелке подавать гренки.

1 порция (100 г продукта) – 5 у. е.

Окрошка рыбная с хреном или редькой

Требуется: 500 г рыбы, 1,5 л кваса, 3 клубня картофеля, 3 ст. л. зеленого лука, 2 шт. свежих огурцов, 2 шт. яиц, 0,5 шт. редьки или корня хрена, 2,5 ст. л. сметаны, 1 ч. л. петрушки.

Приготовление. Филе отварной рыбы нарезать небольшими

кусками, отварной охлажденный картофель, огурцы – мелкими кубиками, яичные белки порубить. Зеленый лук, тертый хрен, редьку немного посолить и растереть деревянной толкушкой, развести квасом. Подготовленные продукты залить заправленным квасом. При подаче положить в окрошку сметану и посыпать зеленью.

1 порция (100 г продукта) – 6 у. е.

Рассольник из трески, пикши, сайды или палтуса

Требуется: 500 г рыбы, 1,5 л воды, 2 шт. корня петрушки, 2 шт. корня сельдерея, 2 головки репчатого лука, 150 г соленых огурцов, 150 г картофеля, 50 г перловой крупы, 1 шт. лаврового листа, 4 шт. душистого перца, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Очистить и подготовить рыбу, поставить ее варить, залив холодной водой. Когда жидкость закипит, снять пену, добавить соль, специи и нашинкованные соломкой, слегка поджаренные коренья и лук. Готовую рыбу извлечь из бульона. В отдельной маленькой посуде поставить варить очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы, залив их небольшим количеством процеженного огуречного рассола. Добавить в рассольник слегка обжаренные коренья и лук, а также пучок зелени и нарезанный картофель. Когда картофель будет почти готов, опустить сваренную заранее перловую крупу и огурцы. Подать рассольник, положив в каждую тарелку кусок рыбы и посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа. Этот рассольник можно приготовить несколько иначе: нарезанные ломтиками огурцы положить в кипящий бульон одновременно с кореньями, а процеженный рассол добавить за 5 мин до окончания варки.

1 порция (100 г продукта) – 9,2 у. е.

Рыбный бульон (прозрачный)

Требуется: 500 г рыбы, 1,5 л воды, 2,5 шт. и яичных белков, 0,5 шт. корня петрушки, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу, не очищая от чешуи (только потрошат и моют), залить холодной водой (1,25 л), добавить лук и петрушку, предварительно нарезанные на крупные кусочки и обжаренные на сухой сковороде (без жира) до светло-коричневой окраски, варить 30–40 мин при слабом кипении. Готовый бульон

процедить, посолить и осветлить. Для оттяжки бульона ввести в него взбитые яичные белки, снять кастрюлю с плиты, накрыть крышкой и дать отстояться бульону 10–15 мин. Затем снять пену и бульон процедить. Рыбу для гарнира к бульону разделать на филе с кожей, с реберными костями и без костей, а некоторые виды морской рыбы – на филе без кожи (зубатка пестрая, сом, налим и др.). Куски рыбы (из расчета 1–2 на порцию) варить или припускать в небольшом количестве воды, добавив лук, петрушку, соль и специи.

1 порция (100 г продукта) – 1,4 у. е.

Рыбный бульон по-белорусски

Требуется: 500 г рыбных отходов (голова, хребты, плавники), 2 стакана воды, 1 головка репчатого лука, 1 шт. корня петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Обработанные и вымытые отходы рыбы (головы без жабр и глаз, плавники, кости, кожа) залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить репчатый лук, петрушку, соль и продолжать варку на слабом огне 50–60 мин. Затем дать бульону отстояться, снять с его поверхности жир и процедить. Для приготовления рыбного бульона лучше всего подходят карп, лещ, речной окунь, ерш.

1 порция (100 г продукта) – 1,5 у. е.

Рыбный бульон с гарниром из рыбы и крутых яиц

Требуется: 1 кг рыбы, 1 морковь, 1 шт. корня петрушки, 1 шт. корня сельдерея, 1 шт. лука-порея, 2 шт. лаврового листа, 10 шт. черного перца (горошек), 1 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука., 2 шт. яиц, соль по вкусу.

Приготовление. Подготовленную рыбу залить водой, поставить на огонь, добавить коренья, специи и соль. Отварить до готовности. Осторожно извлечь рыбу и залить ее небольшим количеством бульона. Мелко нашинкованную луковицу слегка обжарить в масле, опустить в бульон. Прокипятить его и процедить. Отварную рыбу прогреть, выложить на блюдо, в которое добавить рубленые крутые яйца. Бульон посыпать измельченной зеленью и подать. Для этого супа пригодна любая мясистая рыба. Бульон перед подачей на стол можно заправить сметаной.

1 порция (100 г продукта) – 2,5 у. е.

Рыбный бульон с рисом

Требуется: 1,5 л прозрачного рыбного бульона, 0,5 стакана риса.

Приготовление. Бульон приготовить по рецепту «Рыбный бульон (прозрачный)». В кипящую подсоленную воду всыпать промытый в теплой воде рис и варить до готовности, после чего откинуть на дуршлаг. В порционные тарелки положить отварной рассыпчатый рис и налить бульон.

1 порция (100 г продукта) – 34,4 у. е.

Суп томатный

Требуется: 1 л томатного сока, 4 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 шт. сваренных вкрутую яиц, 300 г рыбы, 1–2 шт. свежих огурцов, 4 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Для супа можно использовать очищенные от костей куски свежей, жареной или копченой рыбы. Мелко нарезанный зеленый лук посолить, растереть до появления сока. Яйцо и свежие огурцы нарезать кубиками, соединить с луком, залить томатным соком, добавить подготовленную рыбу, сметану, при подаче посыпать мелко нарезанным укропом. Вместо томатного сока можно использовать различные томатные соусы, пюре (развести их кипяченой водой).

1 порция (100 г продукта) – 17 у. е.

Борщ кефирный

Требуется: 2 шт. отварной свеклы, 2 шт. свежих огурцов, 20 г зеленого лука, 2 шт. вареных яиц, 0,5 л кефира, 0,5 л воды, 50 г сметаны, зелень петрушки.

Приготовление. Развести кефир холодной кипяченой водой. Нарезать свеклу кубиками, огурцы – соломкой, мелко порубить яйца, лук. Залить кефирной смесью, добавить сметану, зелень. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

1 порция (100 г) – 4 у. е.

Щи зеленые

Требуется: по 100 г щавеля и шпината, 50 г зеленого лука, 1 шт. огурцов, 2 шт. вареных яиц, 200 г отварного мяса, 50 г

сметаны, 1 л воды.

Приготовление. Припустить в воде отдельно щавель и шпинат, протереть, смешать, залить горячей водой и довести до кипения. Остудить. Добавить мелко нарезанные мясо, огурец, яйца. Заправить сметаной, посолить.

Вместо мяса можете положить порезанную треску или филе другой рыбы. Если нет под рукой шпината, возьмите побольше щавеля.

1 порция (100 г) – 3 у. е.

Суп из авокадо

Требуется: 2 авокадо, 0,5 л сливок, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, щепотка молотого красного перца.

Приготовление. Мелко измельчить зеленые плоды, удалив кожицу и косточки (лучше в блендере или кухонном комбайне), чеснок. Залить сливками, поперчить, посолить и поставить на 1 час в холодильник.

1 порция (100 г) – 8 у. е.

Борщ «Нью-Йорк»

Требуется: 2 шт. свеклы, 1 шт. моркови, 1 зубчик чеснока, 1 л воды, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сметаны.

Приготовление. Нарезать соломкой свеклу и морковь, измельчить чеснок, залить все водой, добавив лимонный сок. Довести до кипения, поварить еще немного, пока свекла не станет мягкой. Подавать холодным, добавив щепотку черного молотого перца, соль, сметану.

1 порция (100 г) – 3 у. е.

Суп овощной

Требуется: 4 л воды, 3 клубня картофеля, 3 шт. моркови, 3–4 шт. помидоров, 1 шт. кабачков, 2 шт. сладких перцев, 1 шт. лука, 4 ст. л. подсолнечного масла, петрушка, укроп.

Приготовление. Картофель, кабачки, перец, помидоры очистить, нарезать кубиками и варить в соленой воде. Мелко нарезать лук, натереть на терке морковь и пропассеровать в масле.

Переложить в кастрюлю, варить еще 10–15 мин. Подавать на

стол, посыпав мелко нарезанной зеленью.

1 порция (100 г продукта) – 16 у. е.

Суп гороховый

Требуется: 500 г мяса, 150 г гороха, 100 г белых кореньев и репчатого лука, 2 л воды, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и варить около 1,5 часов. Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15–20 мин до подачи на стол положить в суп, добавив соль. Гороховый суп можно варить с ветчиной или копченой свиной грудинкой.

1 порция (100 г продукта) – 20 у. е.

Рыбный бульон

Требуется: 1 кг рыбы, 2,5 л воды, 1 шт. репчатого лука, 1 шт. моркови, 1 шт. корня сельдерея, 1 шт. корня петрушки, 4 шт. перца (горошек), 1 шт. лаврового листа, соль по вкусу.

Приготовление. Очищенную рыбу опустить в холодную воду, довести до кипения, снять накипь, добавить соль и пряности, нарезанные коренья, репчатый лук и варить в течение 30–40 мин на слабом огне. Вынуть рыбу из отвара, а головы и хвосты доваривать еще 15–20 мин. Затем процедить бульон. Готовый бульон можно использовать как самостоятельное первое блюдо с гарниром и для приготовления рыбных супов.

1 порция (100 г продукта) – 0,7 у. е.

Рассольник с курицей

Требуется: 800 г курицы, 2 шт. моркови, 2 головка репчатого лука, корень петрушки, корень сельдерея, 2 шт. соленых огурцов, 4 клубня картофеля, 100 г салата, 1,5 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, 3 л воды, соль по вкусу.

Приготовление. Сварить тушку курицы или цыпленка. Обжаренные в отдельной кастрюле коренья с припущенными огурцами и картофелем, нарезанными дольками, опустить в бульон за 15–20 мин до готовности курицы. Добавить 1–2 лавровых листа, 5–6 горошин перца, 1 стакан прокипяченного

огуречного рассола и варить еще 10 мин. Из готового рассольника вынуть курицу, разрубить вдоль, затем – поперек на несколько частей. При подаче на стол в каждую тарелку рассольника положить по куску курицы, заправить сметаной.

100 г продукта – 5,3 у. е.

Куриный суп по-швейцарски

Требуется: 1,5 кг курицы, 20 г репчатого лука, 100 г сметаны, 2 шт. яиц, 30 г муки, 50 г голландского сыра, 100 г зелени петрушки, 4 л воды, соль по вкусу.

Приготовление. Тщательно промытую курицу положить в кастрюлю, залить водой (3 л), добавить соль, несколько зернышек перца и варить до полной готовности. Бульон процедить, курицу использовать на второе. В бульон положить нарезанные коренья, лук и варить не более 15 мин. Отдельно из белков, тертого сыра и муки приготовить полужидкую кашицу и медленно вылить ее в кипящий бульон. Под конец добавить желтки, смешанные со сметаной, нашинкованную зелень петрушки.

1 порция (100 г продукта) – 2,4 у. е.

Бульон с фрикадельками

Требуется: 200 г говядины, 1 л воды, 1 шт. яиц, 30 г репчатого лука, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Сырое мясо нежирной говядины дважды пропустить через мясорубку, фарш посолить, посыпать перцем, хорошо размешать с 2 ст. л. холодной воды, добавить яйцо. Из фарша приготовить шарики (фрикадельки). Способ варки бульона обычный. В кастрюлю с кипящим мясным бульоном опустить фрикадельки и варить 15–20 мин.

Бульон с готовыми фрикадельками подать на стол в глубокой тарелке, посыпать зеленью укропа или петрушки.

100 г продукта – 1,2 у. е.

Глава 3. Вторые блюда

Почки в сметане по-русски

Требуется: 1 кг почек (говяжьих, свиных), 2 шт. моркови, 2 шт. репы, 2 шт. соленых огурцов, 1 зубчик чеснока, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 2 головки репчатого лука, черный молотый перец, лавровый лист, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Почки разрезать вдоль пополам, залить холодной водой и вымачивать 3–4 часа. Затем ополоснуть, положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, воду слить. Затем залить свежей водой и варить до готовности. Готовые почки достать из бульона, нарезать ломтиками и слегка обжарить. Морковь, репу, лук мелко нарезать и тоже обжарить. Подготовленные овощи и почки положить в глиняный горшок, добавить очищенные и нарезанные огурцы, сметану, томатную пасту, рубленый чеснок и тушить на медленном огне 30–40 мин.

1 порция (100 г продукта) – 5,7 у. е.

Говядина под грибным соусом

Требуется: 1 кг говяжьей вырезки, 500 г сметаны, 25 г пшеничной муки, 50 г сушеных белых грибов, 1 головки репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, горчица, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Говяжью вырезку вымыть, обсушить, нарезать небольшими порционными кусками толщиной 1,5 см и обжарить в растительном масле на сильном огне. Приготовить соус следующим образом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета на сковороде с разогретым маслом. Грибы отварить в небольшом количестве подсоленной воды так, чтобы в конце варки осталась 1 ч. л. грибного отвара. Сметану смешать с пшеничной мукой, посолить, поперчить, добавить горчицу, жареный лук, нашинкованные вареные грибы и влить грибной отвар. Залить этим соусом мясо, поставить на небольшой огонь, накрыв кастрюлю крышкой. Дать слегка покипеть в течение 30 мин. Подавать в глубокой металлической посуде.

1 порция (100 г продукта) – 2,5 у. е.

Капустные рулетики под грибным соусом

Требуется: 3/4 стакана сырого риса, 200 г говяжьего фарша, 200 г свиного фарша, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца, 1 кочан капусты, 2 стакана воды, 2 стакана мясного бульона, 1 банка сухого грибного супа, 1 зубчик чеснока, 1 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Потушить мелко нарезанный лук и чеснок в масле 3–5 мин. Добавить рис, мясо, соль и перец. Перемешать, снять с огня. Вырезать кочерыжку в кочане капусты. Положить кочан в кипящую воду. Накрыть крышкой и варить 3 мин. Аккуратно снять листья, срезать толстую часть с листа, положить в центр фарш, скатать лист рулетиком. Положить рулетики плотно друг к другу на сковороду, можно в два слоя. Смешать бульон из говядины с грибным супом из пакетика, полить сверху рулетики. Выпекать в хорошо прогретой духовке 1,5 часа.

1 порция (100 г продукта) – 6,8 у. е.

Рис с мясным фаршем

Требуется: 100–200 г риса, 1 шт. яиц, 1/4 стакана молока, 2–3 головки репчатого лука, 1 шт. крупной моркови, 100 г свиного фарша, 2 ст. л. сливочного масла, 2–3 ст. л растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Хорошо промыть сырой рис, дать стечь воде. В толстостенную глубокую сковороду или кастрюлю положить половину подготовленного риса, предварительно смазав маслом дно и стенки или слегка поджарив в ней омлет из 1 яйца и 1/4 стакана молока.

На другой сковороде на растительном масле хорошо обжарить лук, нарезанный кольцами, и измельченную на терке морковь. Выложить половину подготовленных овощей на слой риса, оставив на сковороде масло, в котором они жарились. На этом масле поджарить до полуготовности фарш из жирной свинины, накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности.

Готовый фарш размять вилкой, чтобы не было крупных комков, посолить, поперчить и переложить его слоем на поджаренные овощи. Сверху слой лука и моркови, а на него – вторую половину сырого риса.

Залить кипящей подсоленной водой, чтобы она покрыла рис на 2–3 см, довести до кипения, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности, чтобы рис получился рассыпчатым. Заправить готовый рис сливочным маслом или маргарином,

плотно закрыть крышкой, укутать полотенцем и оставить дозревать на 0,5 часа.

1 порция (100 г продукта) – 34 у. е.

Окунь с луковым соусом

Требуется: 2 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 4 ломтика филе окуня или щуки, свежемолотый черный перец, 200 г сухого белого вина, 300 г густых сливок, 1 яичный желток, 1 пучок измельченной петрушки, 1 пучок измельченного лука-резанца, соль.

Для рыбного бульона: 500 г рыбных костей и обрезков, 1 шт. моркови, 1 шт. лука, 3 веточки петрушки, 1 маленький лавровый лист, 5 зерен белого перца, 500–600 г воды.

Приготовление. Положить в кастрюлю рыбные кости и обрезки, морковь, лук, петрушку, лавровый лист и зерна белого перца. Залить водой. Довести до кипения и варить 20 мин. Затем бульон процедить. Положить в кастрюлю лук, рыбу, соль и перец. Залить рыбным бульоном, чтобы он почти покрывал содержимое кастрюли. Добавить вино и варить приблизительно 5 мин. Извлечь филе шумовкой и завернуть в фольгу. Влить сливки в кастрюлю, помешать и проварить. Когда через 5–6 мин соус начнет загустевать, снять кастрюлю с огня. Взбить яичный желток и смешать с 2–3 ст. л. теплого соуса. Смешать с соусом и прогреть, но не допускать вскипания. Добавить масло и хорошо помешать. Положить петрушку и лук-резанец. Приправить специями и залить соусом теплую рыбу. Украсить икрой по желанию.

1 порция (100 г продукта) – 2,5 у. е.

Щука с хреном

Требуется: 600–800 г разделанной рыбы, 120 г хрена, 3 ст. л. растительного масла, по 1/2 ст. л. муки и сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, уксус, соль, сахар, перец по вкусу, 1 стакан воды.

Приготовление. Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и поперчить. Корень хрена натереть на терке, заправить уксусом и сахаром. Хорошо смазать сотейник растительным маслом, на дно положить слой хрена, сверху – рыбу. Влить 1 стакан горячей воды и растительное масло. Тушить на слабом огне. Через 15 мин осторожно слить отвар, заправить его маслом,

растертым с мукой, сметаной, солью. Проварить в течение 10 мин. Залить рыбу этим соусом и, закрыв посуду крышкой, тушить еще 15 мин. Так же можно приготовить сома, налима, язя.

1 порция (100 г продукта) – 7,5 у. е.

Щука, сваренная кольцом

Требуется: 1,2 кг рыбы, 1 бутылка сухого белого вина, 2 головки репчатого лука, по 1 корню петрушки (сельдерея) и лука-порея, 3 шт. лаврового листа, 6 горошин душистого перца, 2 шт. соленых огурцов.

Приготовление. Очистить, выпотрошить и тщательно промыть щуку. Свернуть ее кольцом так, чтобы в пасть входил хвост, заколоть чистой деревянной лучинкой, натереть мелкой солью. Положить в кастрюлю, влить сухое виноградное вино, добавить специи, репчатый лук, нарезанные ломтиками соленые огурцы. Так же нарезать корень петрушки или сельдерея. Поставить на сильный огонь, через 7 – 10 мин значительно уменьшить его и довести рыбу до готовности. Подать, выложив на блюдо, поливать отваром. Отдельно подать натертый хрен с уксусом. Вместо виноградного вина щуку можно залить процеженным огуречным рассолом.

1 порция (100 г продукта) – 5 у. е.

Щука, запеченная со шпинатом и сельдью

Требуется: 600–700 г рыбы, 800 г шпината, 100 г соленой сельди, 3 ст. л. растительного масла, 3 шт. сваренных вкрутую яиц, 1 ст. л. муки, соль по вкусу.

Приготовление. Филе соленой сельди без кожи и костей пропустить через мясорубку. Перебрать и промыть шпинат, опустить в большое количество кипящей воды, отварить, нарезать и слегка обжарить на масле, после чего смешать с измельченной сельдью. Заправить рублеными яйцами. Подготовленную рыбу нарезать некрупными кусочками (по 4–5 на 1 порцию). Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Половину шпината, смешанного с рубленой сельдью, выложить слоем на хорошо смазанную жиром глубокую сковороду или в сотейник. Сверху положить рыбу и закрыть вторым слоем шпината. Сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. Так же можно приготовить крупных лещей, карпа, сазана, треску, сома. Удобнее использовать готовое филе.

1 порция (100 г продукта) – 3 у. е.

Щука с хреном тушеная

Требуется: 500 г щуки, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1/2 корня хрена, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Приготовление. Очищенную, промытую, нарезанную порционными кусками и посоленную щуку положить в смазанный маслом сотейник или кастрюлю, посыпать протертым на терке и поджаренным на сливочном масле хреном, залить сметаной и тушить на малом огне до готовности. После этого куски щуки переложить в другую посуду, а оставшуюся сметану заправить сливочным маслом, уксусом и сахаром. При подаче на стол куски щуки полить сметаной, в которой она тушилась, а на гарнир подать отварной картофель.

1 порция (100 г продукта) – 2 у. е.

Филе рыбы, фаршированное грудинкой

Требуется: 600 г филе рыбы, 80 г репчатого лука, 100 г копченой грудинки, 3 шт. яиц, 60 г растительного масла, 80 г молотых сухарей, 50 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 10 г чеснока, 1/2 лимона, 60 г зеленого салата, 100 г помидоров, соль.

Приготовление. Филе рыбы нарезать на порции, натереть солью и толченым чесноком, полить соком лимона и оставить на 1 час. Желтки растереть с маслом, мелко нарезанным луком, тертым сыром, петрушкой, солью, перцем, вымесить с белковой пеной, всыпать сухари, нарезанную кубиками грудинку, хорошо вымесить (если масса густая, то добавить молоко). Половину порций сложить на лист, подмазанный жиром, сверху положить фарш, покрыть сверху остатком порций, полить растительным маслом, поставить на 25–30 мин в горячую духовку. Подать на листьях салата, украсить ломтиками помидоров, кружочками лимона, листиками петрушки.

1 порция (100 г продукта) – 7 у. е.

Филе рыбы по-гречески

Требуется: 500 г филе скумбрии, 1/2 лимона, 2 ст. л.

растительного масла, 1 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. сухого белого вина, 2 ст. л. рубленой зелени, 2 шт. свежих огурцов, 3 шт. помидоров, 2 стручка сладкого перца, соль, черный перец по вкусу.

Приготовление. Филе рыбы сбрызнуть соком, отжатым из лимона, и посыпать солью. На сковороду положить 1 ст. л. масла и нагреть, затем поместить мелко нарезанный лук и чеснок и обжарить, положить порционные куски рыбы, полить вином и посыпать зеленью, тушить 10–15 мин, закрыв сковороду крышкой. Нарезать кольцами стручки сладкого перца и обжаривать в оставшемся масле, через 5 – 10 мин добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками огурцы и помидоры, посыпать солью и перцем. Когда овощи будут готовы, положить их на рыбу и продолжать тушить еще 5 мин под крышкой на небольшом огне. Рыбу подавать горячей.

1 порция (100 г продукта) – 3,5 у. е.

Филе судачков по-венгерски

Требуется: 1 кг рыбы, 250 г лука, 60 г растительного масла, 25 г сметаны, красный перец, 1 л воды, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Судачков обработать, разделать на филе, вынуть кости и снять кожу. В мелкую кастрюлю с очищенным, нарезанным и подрумяненным в сливочном масле и посыпанным красным перцем луком налить воду, посолить и опустить туда головы, плавники и хребтовые кости судачков. Поварить 20–30 мин, затем положить сметану, снова довести до кипения, заправить мукой, поджаренной в сливочном масле до светло-золотистого цвета, и процедить сквозь сито. Филе судачков припустить в подсоленной воде и выложить на блюдо, залить приготовленным соусом. На гарнир подать отварной картофель или клецки.

1 порция (100 г продукта) – 3,5 у. е.

Угорь по-морскому

Требуется: 600 г морского угря, 3 шт. яиц, 2 ст. л. муки, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. сухого белого вина, 1/2 стакана сливок, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. рубленой зеленой петрушки, 1 л воды, соль.

Приготовление. Куски угря (без кожи) длиной 7–8 см

положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, вино и рыбный бульон, накрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности. В масло всыпать муку, слегка обжарить ее и ввести бульон, в котором варился угорь, кипятить 5–7 мин. Готовый соус заправить сливками, смешанными с желтками, зеленью петрушки и, не процеживая соус, залить им рыбу, выложенную на блюдо или тарелку.

1 порция (100 г продукта) – 4 у. е.

Рагу из сазана с овощами

Требуется: 0,8–1 кг рыбы, 4 ст. л. растительного масла, по 1 корню сельдерея и петрушки, 1 шт. моркови, 1 головка репчатого лука, 4 шт. помидоров, 100 г зеленой фасоли, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу нарезать кусочками (по 4–5 на 1 порцию) без костей. Посолить и выдержать в прохладном месте 1 час. Нарезать ломтиками репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей. Выложить в сотейник, разогреть растительное масло и подрумянить в нем овощи, после чего добавить сюда же нарезанные дольками помидоры, нарезанную кусочками зеленую фасоль. Влить несколько ложек горячей воды, добавить лавровый лист и перец горошком. Когда овощи станут мягкими, добавить растительное масло и положить рыбу. Закрыть посуду крышкой и тушить содержимое до готовности. Блюдо можно подавать и в горячем, и в холодном виде.

1 порция (100 г продукта) – 4,1 у. е.

Тушеная рыба по—польски

Требуется: 500 г ставриды, 2 ст. л. растительного масла, 6 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 4 шт. помидоров, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Обжарить мелко рубленные лук и чеснок, дольки помидоров, взяв для этого 1 ст. л. масла, в конце жаренья посыпать солью, перцем. Филе рыбы, нарезанное на порционные куски, сбрызнуть соком, отжатым из лимона, и посыпать солью. Положить кусочки рыбы на сковороду с предварительно разогретым маслом, добавить 3 ст. л. воды, обжаренные лук и помидоры и тушить на слабом огне 30 мин.

1 порция (100 г продукта) – 3 у. е.

Треска, тушенная с хреном

Требуется: 0,8–1 кг рыбы, 100 г корня хрена, 2 ст. л. растительного масла, 200 г сметаны, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Подготовить порционные куски трески, посолить и поперчить. Крупно натереть на терке корень хрена. Разогреть в сотейнике сливочное масло, положить на дно слой рыбы и посыпать хреном, затем выложить второй слой рыбы и вновь посыпать хреном, сверху залить сметану. Тушить на слабом огне до готовности приблизительно 40–45 мин. Подать вместе с соусом, посыпав измельченной зеленью петрушки.

1 порция (100 г продукта) – 2 у. е.

Камбала, отварная с гарниром

Требуется: 550 г рыбы, 1 шт. корня петрушки, 1 шт. корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1,5 шт. лаврового листа, 4 шт. перца душистого, 150 г моркови, 100 г зеленой фасоли, 150 г цветной капусты, 100 г огурцов или корнишонов, 150 г майонеза, 700 мл воды.

Приготовление. Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, сварить в процеженном горячем пряном отваре. Охладить, не вынимая из отвара. Морковь нарезать кубиками, зеленую фасоль – некрупными кусочками, цветную капусту разделить на отдельные кочешки. Отварить каждый овощ по отдельности. Перед подачей вынуть рыбу из отвара и очистить от костей, выложить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком, украсить веточками зелени. Вокруг рыбы горками разложить овощи. Мелко порубить маринованные огурцы или корнишоны и добавить их в майонез. Подать в соуснике отдельно. Вместо свежей зеленой фасоли можно использовать консервированную фасоль или консервированный зеленый горошек, можно также заменить отварные овощи свежими огурцами и помидорами.

1 порция (100 г продукта) – 5,6 у. е.

Кефаль или форель в сметанном соусе

Требуется: 1 кг рыбы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны, 1 ч. л. муки, 5 г сахара, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу вымыть, почистить, нарезать

небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке, поджарить на растительном масле, переложить на блюдо. К растительному маслу прибавить сливочное, соль, перец, j стакана кипяченой воды, прокипятить. Соус слегка остудить, добавить взбитую сметану, перемешать, залить рыбу. Подавать в холодном виде, хранить не более 1–2 дней.

1 порция (100 г продукта) – 3 у. е.

Креветки заливные

Требуется: 500 г креветок, 1 шт. моркови, 1 шт. корня петрушки, 1 шт. корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 500 г пищевых отходов рыбы, 1,25 ч. л. желатина, 1 шт. яиц, 0,5 шт. лимона, соль по вкусу, 1 л воды.

Приготовление. Отварить креветки в подсоленной воде. Сварить крепкий рыбный бульон с добавлением специй, репчатого лука, моркови, петрушки, сельдерея. Процедить, заправить разведенным в воде желатином, прокипятить. Очистить креветки от панциря, нарезать ломтиками. Выложить в салатник, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца и красиво нарезанным лимоном без зерен. Залить охлажденным желе, поставить на холод.

1 порция (100 г продукта) – 2 у. е.

Лещ заливной под майонезом

Требуется: 1 кг рыбы, 1 л воды, 0,5 шт. моркови, 0,5 шт. корня петрушки, 0,5 шт. корня сельдерея, 2 шт. лаврового листа, 3 шт. черного перца (горошек), 3 шт. душистого перца, 200 г майонеза, 100 г зеленого горошка, 1 лимон, 1 ст. л. желатина, соль по вкусу.

Приготовление. Очищенного подготовленного леща разрезать на куски. Сложить в кастрюлю с водой, добавить очищенные овощи, лавровый лист, перец, соль и варить 20–30 мин. Сваренную рыбу уложить на блюдо и украсить зеленым горошком или ломтиками лимона. В процеженный рыбный бульон положить желатин, предварительно замоченный в воде, вскипятить до полного растворения. Охладить бульон до комнатной температуры, влить в него майонез, взбить до появления на поверхности пены, залить им рыбу, поставить на холод.

1 порция (100 г продукта) – 1 у. е.

Жаркое по-охотничьи

Требуется: 600 г филе скумбрии, 4 головки репчатого лука, 1 ст. л. шпика, соль и черный перец молотый по вкусу, чеснок и майоран по вкусу, ягоды можжевельника, тмин, эстрагон, базилик по вкусу.

Приготовление. Филе рыбы нарезать кусочками, посыпать специями, мелко рубленным чесноком, добавить лук, обжаренный на шпике, и запекать, добавив немного воды.

1 порция (100 г продукта) – 2,7 у. е.

Тыква с овсянкой

Требуется: 150 г мякоти свежей тыквы, 0,5 ст. л. овсяных хлопьев.

Приготовление. Протереть мякоть свежей тыквы на терке. Добавить овсянку. Запечь смесь в микроволновке.

1 порция (100 г) – 8 у. е.

Яичница с икрой

Требуется: 200 г икры, 6 шт. яиц, 150 г молока, 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Требуется: Икру свежей рыбы растереть, добавить взбитое с молоком яйцо, соль и запечь в духовке.

1 порция (100 г продукта) – 1 у. е.

Камбала жареная

Требуется: 1 кг рыбы, 2 ст. л топленого или растительного масла, 1,5 ст. л. муки, 0,25 шт. лимона, соль по вкусу.

Приготовление. Подготовленную рыбу выпотрошить, крупную – разрезать пополам, мелкую использовать целиком (кожу с темной стороны снять). Промыть и обсушить в чистой ткани, посолить, обвалять в муке. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить в нее рыбу. Обжарить с обеих сторон до образования хрустящей золотистой корочки, после чего значительно уменьшить нагрев и довести рыбу до готовности. Выложить готовую рыбу на блюдо, украсить ломтиками лимона. На гарнир подать салат из свежих овощей.

1 порция (100 г продукта) – 3 у. е.

Битки из рыбы

Требуется: 650 г рыбы, 2 головки репчатого лука, 1 шт. сырого яйца, 1 шт. пучка зелени, 3 ст. л. крошек белого хлеба, 50 г растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, зелень, соль по вкусу.

Приготовление. Изрубить или пропустить один раз через мясорубку филе рыбы без кожи и костей. Заправить фарш тонко нашинкованной зеленью петрушки, мелко нарубленным репчатым луком, солью и молотым перцем. Разделать фарш на некрупные (по 2 на порцию) плоские лепешки, смочить яйцом и обвалять в крошках белого хлеба. Хорошо разогреть с растительным маслом сковороду, выложить битки и обжарить до золотистого цвета с обеих сторон. Выложить на блюдо, залить растопленным сливочным маслом, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. Битки получатся вкуснее, если их не пропускать через мясорубку, а мелко порубить. Белый хлеб в фарш не добавляют.

1 порция (100 г продукта) – 6,3 у. е.

Бифштекс «Казахстан»

Требуется: 400 г рыбы, 400 г мякоти говядины, 3,5 ст. л. сливочного масла или маргарина, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. муки, молотый черный перец по вкусу, 3,5 ст. л. растительного масла, 125 г сыра, 1 шт. яиц.

Приготовление. Кусочки мяса и рыбы по отдельности пропустить через мясорубку. В рыбный фарш положить масло или маргарин и рубленый чеснок, перец, соль и хорошо перемешать массу. В мясной фарш добавить сырое яйцо, немного воды, перец, соль и массу тщательно перемешать. Из каждого вида фарша приготовить тонкие продолговатые биточки. Сложить вместе по одному мясному и одному рыбному биточку, панировать в муке и обжарить (сначала обжарить рыбную сторону, затем мясную). Сыр нарезать ломтиками и слегка обжарить. При подаче положить на порционные тарелки бифштекс, на бифштекс – ломтик жареного сыра.

1 порция (100 г продукта) – 3,4 у. е.

Голубцы с рыбным фаршем

Требуется: 500 г рыбы, 750 г белокочанной капусты, 2 ст. л.

риса, 2 головки репчатого лука, соль по вкусу, 2 ст. л. растительного масла, 500 мл соуса сметанного с томатом и луком.

Приготовление. Кочан капусты с удаленной кочерыжкой положить в подсоленную горячую воду, сварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, разобрать на листья, черенки которых слегка отбить. На подготовленные листья положить фарш и завернуть, придавая изделиям прямоугольную форму. Голубцы обжарить на растительном масле, после чего залить соусом и запечь в жарочном шкафу в течение 8 – 10 мин. Для приготовления фарша кусочки филе окуня пропустить через мясорубку, слегка обжарить на растительном масле, смешать с отварным рассыпчатым рисом, мелко нарезанным пассерованным луком, посолить и хорошо перемешать. Подать голубцы с соусом, в котором они тушились.

1 порция (100 г продукта) – 5,2 у. е.

Рыба, жаренная в сухарях

Требуется: 750 г рыбы (500 г готового филе), 0,25 стакана молока, 1 шт. лимона, 0,5 стакана панировочных сухарей, 1 шт. яиц, 2 ст. л. муки, 100 г растительного масла для поджаривания.

Приготовление. Подготовленную рыбу промыть, осушить на салфетке, посолить, посыпать перцем, обвалять сначала в муке, а затем, смочив яйцом, разведенным молоком (0,25 стакана на 1 яйцо), обвалять в сухарях. За 10–15 мин до подачи на стол рыбу обжарить в жире. Подать рыбу на разогретом блюде, гарнировать ломтиками лимона и украсить ветками зелени петрушки. Вместо лимона можно подать холодный соус, майонез с корнишонами или горячий томатный соус. На гарнир подать салат, моченые яблоки.

Так жарят судака, леща, карпа, сазана, карася, навагу, линя, корюшку, осетрину и другую рыбу.

1 порция (100 г продукта) – 12 у. е.

Курица пикантная

Требуется: 500 г куриных окорочков, 1–2 соцветия цветной капусты, 2 ст. л. зеленого горошка, сладкая паприка, 2 зубчика чеснока, 1 шт. ломтика сыра, соль по вкусу.

Приготовление. Куриные окорочка промыть, при желании можно нашпиговать чесноком, посолить и поперчить по вкусу.

Между кожицей и мясом сделать кармашек и положить в него сыр. Сверху весь окорочок смазать сладкой паприкой и обжарить на раскаленной сковороде в растительном масле до готовности. Цветную капусту отварить, немного посолить. Готовые окорочка подавать с зеленым горошком, цветной капустой и кетчупом.

1 порция (100 г продукта) – 2,8 у. е.

Домашние котлеты

Требуется: 500 г мясного фарша, 1 шт. яиц, 1/2 зубчика чеснока, соль, перец.

Для гарнира: 100 г кабачка, 2 ст. л. сметаны, 1 головка репчатого лука, 1 шт. помидоров.

Приготовление. Чеснок измельчить. Вместе с яйцом добавить в говяжий фарш, посолить, поперчить, хорошенько вымесить. На сковороде разогреть растительное масло, мокрыми руками сформировать котлетки, не обваливая в муке обжарить на раскаленной сковороде. Для гарнира нарезать кабачок, лук и помидор, добавить немного воды и тушить до мягкости овощей. Заправить сметаной, посолить, поперчить по вкусу.

1 порция (100 г продукта) – 2 у. е.

Фаршированные перцы

Требуется: 500 г говяжьего фарша, 0,5 стакана риса, 0,25 кочана капусты, 1 шт. моркови, 2 головки репчатого лука, 1 кг перца, 1 шт. яиц, зелень.

Для соуса: 4 шт. помидоров, 1 шт. лука, 1 шт. моркови, 0,5 л сметаны, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Морковь и репчатый лук мелко нарезать и обжарить так, чтобы овощи не поменяли цвет. Рис отварить до полуготовности. Капусту измельчить и отварить до мягкости. В миску положить говяжий фарш, рис, капусту, овощи, вбить яйцо, посолить и поперчить. Хорошо все перемешать. С перца срезать крышечку, убрать семена. Наполнить перцы фаршем. Оставшуюся морковь и лук нарезать ломтиками. Обжарить на масле. Добавить ломтики помидоров и все вместе дожаривать. Посолить и поперчить. Выложить на дно кастрюли, сверху выложить фаршированные перцы. Зелень измельчить и посыпать сверху перцев. Приготовить соус. В миску выложить сметану, влить кипяченую воду, посолить и поперчить по вкусу, все перемешать, залить перцы. Добавить черный перец горошком и лавровый лист.

Поставить на огонь, довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить до мягкости перцев – примерно 30–45 мин. Подавать, полив получившимся соусом.

1 порция (100 г продукта) – 7,9 у. е.

Рыба саварен

Требуется для теста: 150 г сливочного масла, 200 г муки, 2–3 ст. л. густых сливок.

Для наполнителя: 150 г копченого лосося, 100 г сыра, 4 листика салата, 250 г вареных креветок, 6 ст. л. тонко измельченного укропа, 4 шт. яиц, 300 г сливок, соль, свежемолотый черный перец.

Приготовление. Смазать кольцевую форму сливочным маслом. Присыпать мукой. Приготовить тесто. Натереть оставшееся сливочное масло в неиспользованную муку и получить нечто похожее на хлебные крошки. Добавить сливки и быстро замесить тесто. Поместить в холодильник не менее чем на 1 час. Раскатать тесто и уложить в приготовленную форму. Охладить в холодильнике. Разогреть духовку до 250 °С. Нарезать лосося тонкими полосами, сыр – кубиками, измельчить салат и очистить креветки. Посыпать дно формы укропом и уложить слоями креветки, лосося, сыр и на самом верху – салат. Взбить яйца и сливки, приправить солью и перцем по вкусу. Налить получившуюся смесь в форму, чтобы она покрывала наполнитель. Поместить в нижнюю часть духовки и запекать в течение 15 мин. Достать из духовки, закрыть фольгой и запекать еще 15 мин. Уменьшить температуру до 200 °С и запекать дополнительно 15–20 мин. Дать постоять несколько мин перед извлечением из формы. Подавать теплым с голландским соусом, поданным отдельно в соуснике.

1 порция (100 г продукта) – 9,4 у. е.

Карп с начинкой из гречневой каши и грибов

Требуется: 1 кг карпа, 0,5 стакана гречневой крупы, 50 г сушеных грибов, 5 ст. л. сливочного масла, 3 шт. яиц, 1,5 головки репчатого лука, 2 ст. л. пшеничной муки, 1,5 л бульона, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Очищенного и промытого карпа надрезать вдоль спинки, удалить кости и внутренности, стараясь, чтобы мясо не отделялось от кожицы. После этого нафаршировать

начинкой из гречневой каши сваренной с грибами, посолить, обвалять в пшеничной муке, обжарить в масле до румяного цвета с обеих сторон, после чего поставить в духовку и довести до готовности.

При подаче на стол, рыбу нарезать порционными кусками и полить разогретым сливочным маслом.

Приготовление фарша. Сварить рассыпчатую гречневую кашу на грибном бульоне и перемешать ее с обжаренными с репчатым луком рубленными вареными грибами, сырыми яйцами, перцем и солью.

1 порция (100 г продукта) – 7 у. е.

Жаркое из телячьей печени

Требуется: 1 телячья печень (800 г), 2 шт. моркови, 1 головки репчатого лука, 1 веточка сельдерея, 1 пучок зелени, 2 ст. л. густой сметаны, 0,5 л белого сухого вина, 3 ст. л. винного уксуса, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Очищенные овощи нарезать ломтиками и спассеровать на сливочном масле (30 г) в течение 15 мин на слабом огне Печень, очищенную от пленок и желчных протоков, плотно свернуть, перевязать нитками и обжарить на сильном огне, чтобы она зарумянилась. После этого посолить, посыпав перцем, на дно жаровни положить слой овощей, на них печень, а сверху кусочки сливочного масла. Поставить в духовку, нагретую до 250 °С и запекать 10 мин. Смешать винный уксус с белым вином, полить печень, подержать духовке еще 15–20 мин. Сняв нитки, выложить печень на подогретое блюдо. Сметану влить в жаровню, перемешать, кипятить на сильном огне до выпаривания соуса наполовину. Печень нарезать ломтиками и полить соусом и подавать горячей.

1 порция (100 г продукта) – 4,6 у. е.

Спагетти со сметаной

Требуется: 100 г макарон, 3–4 ст. л. жира или 2/3 стакана сметаны, соль.

Приготовление. Наломанные макароны сварить в соленой воде или молоке (30 мин), откинуть, дать воде стечь и, чтобы не слипались, заправить частью жира. Разложить на тарелки, заправить жиром или полить сметаной. Так можно приготовить и

подать любые макаронные изделия.

1 порция (100 г продукта) – 40 у. е.

Макароны с мясной подливкой по-узбекски

Требуется: 400 г макарон, соль.

Для подливки: 400 г мяса, 100–200 г жира, 2 клубня картофеля, 1 шт. редьки, 2 шт. моркови, 150 г капусты, 2 шт. сладкого болгарского перца, 3–4 шт. помидоров или 2 ст. л. томатной пасты, 8 – 10 зубчиков чеснока, перец, соль.

Приготовление. Длинные макароны сварить в соленой воде, как описано выше, слить горячую воду и промыть три раза холодной водой. Подавая, выложить на тарелки и полить кипящей подливкой. Для нее сырое мясо, жир, картофель и редьку нарезать мелкими кусочками, а морковь, свеклу и капусту – соломкой. Нашинковать лук и сладкий перец, помидоры и чеснок. Мясо обжарить с кипящим салом или маслом до образования румяной корочки, добавить лук, помидоры, чеснок, тушить 10 мин, вмешать остальные приготовленные овощи, поперчить, посолить, влить отвар, в котором варилась лапша, и тушить на слабом огне еще 30 мин.

1 порция (100 г продукта) – 40,9 у. е.

Рис с хрустящей корочкой

Гарнир из хрустящего, ароматного риса подходит как к мясным и рыбным блюдам, так и к блюдам из дичи. Этот гарнир чрезвычайно прост в приготовлении. Рецепт рассчитан на 6 персон.

Требуется: 60 г масла сливочного, 250 г риса, 3 ст. л. соли, 1,5 л воды.

Приготовление. Довести до кипения воду в кастрюле и добавить 3 ч. л. соли. Высыпать рис тонкой струйкой в кипящую воду и варить на медленном огне, не накрывая кастрюлю крышкой, 7 – 10 мин, время от времени осторожно помешивая. Откинуть и прополоскать рис под теплой проточной водой. Разогреть масло и 50 мл воды на среднем огне в сковороде с толстым дном. Вылить в какую-нибудь емкость половину этой смеси. Ровным слоем выложить рис по дну сковороды, стараясь не приминать зерна. Накрыть рис тонким кухонным полотенцем, затем плотно закрыть сковороду крышкой и уменьшить огонь до минимального значения. Готовить рис 15 мин. Снять крышку и

полотенце и концом деревянной ложки проделать несколько отверстий в слое риса. Равномерно распределить оставшуюся смесь масла и воды по рису, снова накрыть полотенцем и крышкой и готовить еще 10–15 мин. Снять сковороду с огня и переставить ее на холодную поверхность (мокрое полотенце с кусочками льда, например) для того, чтобы хрустящая корочка легче отходила от дна сковороды. Выложить верхний, мягкий слой риса на блюдо. Разломить хрустящий слой на несколько частей и разложить поверх белого риса. Подавать на стол, украсив петрушкой или другой зеленью.

1 порция (100 г продукта) – 48,9 у. е.

Подливка из шампиньонов и мяса

Требуется: 1 кг мяса, 100 г сметаны или простокваши, 3 зубчика чеснока, 100 г шампиньонов консервированных, соль, перец.

Приготовление. Потушить мясо до готовности. Приготовить соус из сметаны или простокваши с добавлением чеснока и шампиньонов. Когда мясо потушится, влить в него этот соус и довести до кипения. Если получилось жидковато – добавить ложку муки.

1 порция (100 г продукта) – 1,7 у. е.

Свинина запеченная

Требуется: 2 кг филейной части свинины, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. приправы к грилю, соль по вкусу.

Приготовление. Свинину вымыть, обсушить. Чеснок очистить, крупные зубчики разрезать вдоль пополам. Тонким острым ножом сделать в мясе глубокие проколы и вставить в них половину зубчиков чеснока. Перевернуть мясо на другую сторону и таким же образом нашпиговать его оставшимся чесноком. Натереть свинину солью, присыпать приправой к грилю, накрыть пищевой пленкой и оставить при комнатной температуре на 1–1,5 часа. Духовку разогреть до 220°. Свинину завернуть в фольгу и запекать около 2 часов.

100 г – 0,24 у. е.

Галантин из индейки

Требуется: 1 шт. индейки., 300 г телятины, 200 г печени, 200 г свинины, 1 стакан бульона, 3 шт. яиц, 100 г колбасы вареной, 2–3 шт. соленых огурцов, соль и перец по вкусу.

Для омлета: 4 шт. яиц, 200 г пюре шпината, 3–4 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. молока, 3 шт. яиц, 1 ч. л. желатина.

Приготовление. Опаленную и вымытую индейку надрезать по спине от шеи до гузки и осторожно вынуть все кости с внутренностями, надрезая мясо вокруг ребер и хребта. Из костей, потрохов, зелени и лука сварить бульон, который затем процедить. Все разрезы зашить, кроме спинного, посолить филе и разложить на салфетке пластом, можно слегка отбить. Телятину, свинину, печень, размоченную в бульоне и хорошо отжатую булку 3 раза пропустить через мясорубку, добавить 3 яйца, 4 ст. л. холодной воды и взбить венчиком или миксером в пышную массу. Для омлета яйца взбить, добавить молоко, разделить взбитую массу на 3 части. В одну вбить миксером томатную пасту, чтобы смесь получилась розового цвета, другую окрасить соком петрушки в зеленый цвет, а третью оставить желтой. Испечь из этой массы омлеты – каждый отдельно. Остудить их, нарезать крупными кубиками. Печень индейки сварить в подсоленной воде, нарезать кубиками. Так же нарезать соленые огурцы и колбасу. Индейку положить на льняную салфетку. На подготовленное филе (с кожей) индейки положить ровным пластом фарш, на нем разложить рядами омлеты, подбирая по цвету. Салфеткой, на которую была положена индейка, аккуратно соединить края индейки и сшить суровой ниткой. Галантин туго завернуть в салфетку, перевязать веревкой через каждые 3 см, как рулет. В бульон положить галантин и варить (следить за тем, чтобы он весь был покрыт бульоном) на слабом огне 1,5 часа. Готовое мясо охладить, полностью покрыв его бульоном. Охлажденное мясо осторожно вынуть из салфетки, обсушить, нарезать круглыми ломтями, разложить на блюде. Бульон выпарить, чтобы он был более крепким, и осветлить. Для этого в кипящий бульон добавляют «оттяжку»: комок сырого мясного фарша или взбитый с водой яичный белок. Бульон процедить, добавить немного растворенного в кипятке желатина и залить им галантин. Края блюда украсить листьями зеленого салата.

1 порция (100 г продукта) – 7,9 у. е.

Ветчина с горошком

Требуется: 0,5 кг ветчины копченой, 1 шт. моркови, 1 пучок петрушки, 1 головка репчатого лука, 400 г консервированного

зеленого горошка, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Копченую ветчину обмыть холодной водой и сварить до мягкости. Перед подачей к столу с ветчины снять кожу, нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить 2–3 ложками процеженного отвара, полученного при варке ветчины. На гарнир подать зеленый горошек, заправленный маслом. Для приготовления ветчины с горошком можно использовать и готовую вареную ветчину. За 3–5 мин до подачи ломтики ветчины залить горячей водой или мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения. На гарнир к ветчине кроме зеленого горошка можно подать пюре из шпината, щавеля, гороха, а также тушеную капусту или консервированную кукурузу. Ветчину с горошком можно полить красным соусом с добавлением мадеры.

1 порция (100 г продукта) – 5,2 у. е.

Кальмары по-американски

Требуется: 1,5 кг свежих (или 2 кг замороженных) кальмаров, 500 г раков, 100 мл оливкового масла, 50 мл коньяка, 500 г спелых помидоров, 2 ст. л. томатной пасты, 4 шт. лука-шалота, 200 мл сухого белого вина, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 1 пучок тархуна, соль, острый красный перец (кайенский) по вкусу.

Приготовление. Кальмаров промыть, срезать с них пленки и извлечь внутренности, снова промыть, чтобы не осталось песка. Нарезать кальмаров колечками и отложить в сторону. Помидоры очистить, извлечь семечки, нарезать, лук также очистить и нарезать. Очистить чеснок и растолочь. Листья петрушки и тархуна очистить от стеблей. Подогреть 100 г оливкового масла в глубокой сковороде и в горячее масло выложить раков. Тушить их 4–5 мин, а затем очищенную мякоть толочь пестиком. Добавить в сковороду нашинкованный лук-шалот и обжарить рис, чтобы лук зарумянился. Полить коньяком, поджечь, добавить помидоры, чеснок, нарезанные листья тархуна и петрушки (немного тархуна оставить для приправы), пучок пряностей и томатную пасту. Все перемешать с белым сухим вином. Посолить, приправить кайенским перцем. Закрыть крышкой и варить в течение 25 мин. После чего соус размешать миксером, затем протереть через сито, вновь поставить на огонь, довести до кипения и снять пену. Потушить кальмаров в оливковом масле, затем слить масло и переложить их в американский соус. Тушить кальмаров в соусе в течение 10 мин. Добавить оставшийся нарезанный тархун и

приправить солью и перцем (блюдо должно быть острым). Выложить кальмаров в глубокие тарелки и добавить неочищенный рис.

1 порция (100 г продукта) – 36,6 у. е.

Суфле сырное по-итальянски

Требуется: 3 ст. л. масла сливочного, 3 ст. л. муки, 0,5 стакана молока, молотый черный перец, щепотка кайенского перца – по вкусу, 1 ст. л. готовой горчицы, 4 шт. яиц (желтки), 10 ст. л. тертого сыра пармезан, 5 шт. яиц (белки), соль по вкусу.

Приготовление. В неглубокой кастрюле разогреть сливочное масло, всыпать муку и жарить около мины, после чего снять с огня, постепенно при помешивании добавить молоко, чтобы получился однородный соус без комков. Снова поставить кастрюлю на огонь и при помешивании довести до кипения. Снять с огня, приправить солью и специями, слегка охладить. Яичные желтки растереть с пармезаном, белки взбить до образования густой пены. Соединить 1 ст. л. взбитых белков с соусом, затем осторожно добавить остальную часть белков. Получившуюся смесь вылить в обильно смазанную маслом форму для суфле объемом 1 л и запекать 25–30 мин в предварительно нагретой до 190 ?С. На поверхности готового суфле должна образоваться золотистая корочка. К столу подавать горячим сразу после приготовления.

1 порция (100 г продукта) – 8,4 у. е.

Язык в горшочке по-домашнему

Требуется: 400 г говяжьего языка, 600 г отварного картофеля, 100 г отваренных шампиньонов или белых грибов, соль, молотый черный перец, зелень петрушки и укропа.

Для белого соуса: 40 г сливочного масла, 20 г муки, 4 ст. л. сметаны, соль, молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Сварить почти до готовности язык в таком количестве воды, чтобы получилось 300 г бульона. Подготовить 4 глиняных горшочка.

Разогреть в сковороде 40 г сливочного масла и пассеровать в нем 20 г муки (3–4 мины). Затем при постоянном помешивании развести ее бульоном, добавить 4 ст. л. сметаны, довести до кипения, посолить и поперчить.

Нарезать кубиками картофель и разложить его по 4

горшочкам. Положить в каждый по 100 г отварного языка, добавить по 25 г шампиньонов и залить приготовленным соусом. Разогреть духовку до 200–230 °С, поставить в нее горшочки и тушить до готовности блюда. Перед подачей на стол посыпать нарезанными укропом и петрушкой.

1 порция (100 г продукта) – 9 у. е.

Тушеные почки

Требуется: 1 кг почек, лавровый лист, 8 горошин горького перца, 1 головка репчатого лука, j стакана белого сухого вина, растительное масло, 1 стакан мясного бульона, соль по вкусу.

Приготовление. Двух крупных почек (примерно килограмм) вполне достаточно для обеда или ужина. Вымыть или вымочить почки, очистить от кожицы, перепонок и поверхностного жирка, опустить в кипяток (примерно 1,5 л) чуть подсоленный, с лавровым листиком и 5–8 горошинами горького перца. Вода ни в коем случае должна не кипеть ключом, а едва булькать – значит, огонь должен быть слабый. Можно снимать образующуюся пену, можно не снимать – в конечном итоге этот бульон придется вылить.

Пока почки варятся, очистить большую луковицу и испечь ее целиком в той посудине, в которой будете тушить почки. Луковицу испечь в небольшом количестве масла, слегка остудить, протереть ее через терку на ту же сковороду и, добавив масла и стакан горячего мясного бульона, поставить на небольшой огонь. Теперь с почками надо действовать быстро, иначе они потеряют половину вкуса: вынуть их из «своего» бульона, чуть остудить и, быстро нарезая тонкими ломтиками, ссыпать на сковороду. Тушить почки мин 10–12. Перед окончанием тушения влить четверть стакана белого сухого вина или ложку эстрагонного уксуса и положить тонко нарезанных ломтиков лимона, по числу накрываемых на стол приборов. Гарниром к почкам могут быть тушеные кабачки с морковью и помидорами.

1 порция (100 г продукта) – 0,7 у. е.

Грибы, тушеные с картофелем

Требуется: 60 г сухих грибов, 100 г картофеля, 30 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 80 г сметаны, 1 ст. л. муки, зелень, черный молотый перец, соль.

Приготовление. Грибы вымыть и на 5 часов замочить. Затем

еще промыть и нарезать маленькими кусочками. Нарезать лук и картофель кусочками разной формы. В посуду выложить масло, грибы и лук. Прогреть 5,5–6,5 мин на полной мощности. Затем перемешать, добавить картофель и немного воды. Прогреть 7 мин в закрытой посуде. В сметану добавить муку, соль, перец. Перемешать. Если смесь будет слишком вязкой, добавить воды. Этой смесью залить грибы с картофелем. Прогреть на средней мощности 7–8 мин и посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью.

1 порция (100 г продукта) – 33,7 у. е.

Глава 4. Десерт

Пирог с персиками и яблоками

Продукты: 400 г консервированных половинок персиков, тонко нарезанных, 2 шт. яблок с красной кожурой, без сердцевины и порезанных, 4 ст. л. клубничного джема, растопленного и протертого через сито, 2 ст. л. сахара, 25 г бланшированного миндаля, 100 г сливочного масла для смазывания, 225 г муки для посыпки, 50 г сахарного песка, 2 шт. яиц (желтки).

Приготовление. Нагреть духовку до 180 °С. Смазать противень маслом. Смешать масло с мукой, пока фактура смеси не начнет напоминать хлебные крошки. Ввести в смесь сахар и добавить туда яичные желтки с 2 ст. л. воды. Вымешивать смесь руками до образования мягкого теста, затем завернуть его в пленку и положить в холодное место. Раскатать тесто на посыпанной мукой поверхности до образования коржа толщиной 6 мм. Выложить его на противень размером 23х23 см. Обрезать края и проткнуть корж вилкой в нескольких местах. Выпекать 20 мин. Вынув из духовки, дать остыть. Выложить на корж рядами нарезанные персики и яблоки. Смешать джем и 1 ст. л. воды и смазать получившейся пастой фрукты. Посыпать сахаром и миндалем. Выпекать 25 мин, чтобы пирог подрумянился. Вынув из духовки, порезать на порции еще теплый пирог. Подавать холодным или горячим. Тесто может быть приготовлено заранее и храниться замороженным до 3 месяцев.

1 порция (100 г продукта) – 40 у. е.

Печеный инжир

Требуется: 6 спелых больших плодов свежего инжира, 25 г сливочного масла для смазывания, 4 ст. л. имбирного меда, тертая цедра 2 апельсинов, 2 ст. л ликера «Куантро» или «Гран Марнье», 225 мл натурального сливочного йогурта.

Приготовление. Срезать черенки инжира, затем сделать 2 надреза, делящих инжир на 4 части. Сжать основание, чтобы плод раскрылся в форме цветка и была видна мякоть. Обильно смазать сливочным маслом противень. Положить 1 ч. л. имбирного меда в каждый раскрытый плод, сверху добавить немного апельсиновой

цедры, затем ложкой влить внутрь ликер «Куантро» или «Гран Марнье». Плотно закрыть фольгой противень с инжиром и выпекать 20–25 мин до полной готовности. Разлить йогурт по четырем бокалам. Сверху положить инжир и подавать на стол.

1 порция (100 г) – 46 у. е.

Яблоки печеные с творогом

Требуется: 4 шт. больших яблок, 200 г творога, 1 шт. яиц, 1 ст. л. манной крупы, 1–2 ст. л. изюма или толченых орехов, 2 ст. л. сахара, ванилин или корица, 2 ст. л. сливочного масла для смазывания формы.

Приготовление. Яблоки разрезать пополам, осторожно вынуть сердцевину, формируя яблоки в виде блюдечка. Творог смешать с яйцом, сахаром, изюмом (орехами), щепоткой ванилина или корицы и манной крупой. Подготовленной массой начинить яблоки, поместить их в смазанную маслом огнеупорную форму и запечь в духовке, не давая яблокам расплыться. Подать с молоком или сливками.

1 порция (100 г продукта) – 9,9 у. е.

Закрытый пирог с яблоками и мясом

Требуется: для теста: 200 г муки, 100 г масла сливочного, 1 шт. яиц (желток), 40 мл воды, сахар, соль по вкусу.

Для начинки: 250 г мяса (свинина), 4–5 шт яблок (сорт «Антоновка»), лимонный сок, соль, молотый черный перец по вкусу.

Для маринада: уксус винный белый, зелень по вкусу.

Приготовление. Приготовить песочное тесто: муку просеять, смешать с сахаром и солью, добавить охлажденные кусочки сливочного масла и порубить ножом до получения крошки. Затем добавить желток и воду, вымесить упругое эластичное тесто. Скатать тесто в шар, обернуть пищевой пленкой и убрать в холодильник. Яблоки промыть, разрезать на половинки и вырезать сердцевину. Нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть яблоки лимонным соком, чтобы они не потемнели. Мясо нарезать тончайшими ломтиками, сбрызнуть уксусом, добавить рубленую зелень, перемешать и убрать в холодильник примерно на 20 мин. Для основы пирога большую часть теста раскатать в пласт толщиной не более 5 мм, переложить в смазанную маслом и припудренную мукой форму. Поверх теста выстелить

пергаментную бумагу и насыпать бобовые. Запекать в нагретой до 200 ?С духовке примерно 5 мин. Убрать из формы бумагу. Поочередно выложить яблоки и мясо в форму – первый и последний слой лучше сделать яблочным. Каждый слой немного посолить и поперчить. Меньшую часть теста раскатать, вырезать круг и накрыть им начинку. Острым ножом сделать 6–8 надрезов от центра к краям. По желанию пирог можно украсить. Накрыть пирог фольгой и при 200 ?С в течение 40 мин выпекать. Затем убрать фольгу, смазать пирог желтком и выпекать еще примерно 20 мин. Пирог готов.

1 порция (100 г продукта) – 17,5 у. е.

Персиковое брюле

Требуется: 4 шт. больших спелых персиков, 3 ст. л. персикового коньяка (или персикового ликера), 1 ч. л. корицы, 250 г натурального йогурта, 50 г сахара.

Приготовление. Погрузить персики на несколько секунд в глубокую миску с кипятком, затем опустить в холодную воду. Снять кожицу. Разрезать персики пополам, удалить косточки и нарезать дольками. Переложить персики в жаропрочное блюдо и сбрызнуть их коньяком. Добавить корицу и тщательно перемешать. Залить персики йогуртом и на час поставить в холодильник.

Равномерно распределить сахар поверх йогурта. Жарить на горячем гриле, близко к нагревательному элементу, в течение 3–4 мин или до тех пор, пока сахар не растворится и не начнет пузыриться. Оставить охлаждаться, пока верхний слой не загустеет.

1 порция (100 г продукта) – 33,5 у. е.

Персики в «Амаретто»

Требуется: 6 штук свежих твердых персиков.

Для подливки: 100 г сушеных абрикосов (кураги), сахарная пудра по вкусу, сок 0,5 лимона, 500 мл воды.

Для наполнения: 100 г сливочного сыра, 25 г сахарной пудры, 150 мл двойных сливок (48 % жирности), 2 ст. л. ликера «Амаретто», тертая цедра 1 лимона, 40 г бланшированного миндаля, крупно нарезанного и слегка обжаренного, 40 г миндального печенья.

Приготовление. Положить персики в глубокую миску и

залить кипятком. Оставить на 30 секунд, затем погрузить в холодную воду. Снять кожицу и разрезать персики пополам, удалить косточки. Выложить на блюдо, закрыть и охладить. Для соуса прокипятить абрикосы на умеренном огне в 500 мл воды в течение 15–20 мин. Приготовить пюре из фруктов и жидкости, оставшейся после варки. Добавить сахарную пудру и лимонный сок по вкусу и немного воды, если подливка получилась слишком густая. Охладить, взбить сливочный сыр с сахарной пудрой. В отдельной миске взбить сливки, «Амаретто» и лимонную цедру до образования густой массы. Смешать с сырной массой, миндалем и печеньем. Разлить соус в 6 десертных тарелок. Миндальную начинку ложкой переложить в персики. Уложить персики на тарелку, посыпать их остатками миндаля и подавать на стол.

1 порция (100 г продукта) – 34,9 у. е.

Персики в креме

Требуется: 10 шт. персиков, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан сахара для сиропа.

Для крема: 1,5 стакана молока, 6 штук яиц (желток), 0,5 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 пакетик ванильного сахара.

Приготовление. У вымытых в холодной воде персиков надрезать кожицу и откинуть на дуршлаг в кипяток примерно на 1–2 мин. Затем персики вынуть, аккуратно снять кожицу и на слабом огне варить в сиропе до тех пор, пока они не станут прозрачными. Готовые персики вынуть из сиропа, охладить, удалить косточки. Приготовить крем следующим образом. Яичные желтки тщательно растереть с сахаром, добавить пшеничную муку, сливочное масло, развести молоком и варить крем на водяной бане, постоянно помешивая, до тех пор, пока он не станет очень густым. Добавить ванилин. В огнеупорную или металлическую посуду, в которой десерт будет подаваться к столу, положить слой крема, посыпать его рублеными орехами, затем положить ряд персиков и снова слой крема. Опять посыпать крем орехами, положить ряд персиков и слой крема. Поставить подготовленный десерт в разогретую духовку. Когда крем сверху зарумянится, вынуть десерт из духовки, украсить свежими фруктами и подавать горячим.

1 порция (100 г продукта) – 30,6 у. е.

«Абрикосы» из творога

Требуется: 400 г творога, 3 шт. яиц, 4 ст. л, сахара, 1 ч. л соды, гашеной уксусом, 1 стакан муки, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. манной крупы.

Приготовление. Приготовить творожное тесто, сформовать небольшие шарики, обвалять их в манной крупе и жарить в большом количестве жира или растительного масла. В слегка остывшие «абрикосы» с помощью острого и тонкого ножа вставить по зернышку миндаля, уложить на блюдо и полить абрикосовым вареньем или сиропом.

1 порция (100 г продукта) – 17 у. е.

Творожники лимонные

Требуется: 200 г творога, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, 2 шт. яиц, 120 г муки, 1 ст. л. сахара, 1/4 ч. л. лимонной цедры.

Приготовление. Творог протереть через сито, добавить масло, яйца, сахар, цедру лимона. Все хорошо размешать и всыпать муку. Сформовать из получившейся массы небольшие круглые заготовки толщиной до сантиметра и обжарить с обеих сторон в кипящем смальце. Подавать горячими, полив сметаной.

1 порция (100 г продукта) – 17 у. е.

Творожники отварные

Требуется: 500–600 г творога, 2 шт. яиц, 70 г сливочного масла, 3/4 стакана муки, 1 ч. л. соли.

Приготовление. Творог хорошо размять, растереть со сливочным маслом, добавить взбитые яйца, соль и перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Сформовать из теста небольшие шарики, сплюснуть их в лепешки и дать немного полежать на разделочной доске. Затем отварить творожники в кипящей подсоленной воде до всплытия (5–7 мин). Выложить горячие творожники на сито, хорошо процедить. Запанировать отваренные творожники в муке или молотых сухарях и обжарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла или смальца. Подавать со сметаной и сахаром.

1 порция (100 г продукта) – 13,3 у. е.

Сырники обыкновенные

Требуется: 400 г творога, 60 г муки, 1 шт. яиц, соль и тмин по вкусу.

Приготовление. Творог протереть сквозь сито, добавить все остальные продукты, хорошо перемешать и сформовать сырники овальной формы. Края сырников закруглить с помощью ножа, сверху нанести ножом легкие надсечки, поворачивая сырник, чтобы на его поверхности получилась легкая сеточка. Обжарить сырники в растительном масле с обеих сторон. К ним подать по вкусу сладкую сметану или острый томатный соус.

1 порция (100 г продукта) – 8,7 у. е.

Сырники прибалтийские

Требуется: 150 г творога, 1 шт. яиц, 2–3 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, сахар и соль по вкусу.

Приготовление. Добавить в творог яйцо, сметану, масло, соль, сахар, муку и все хорошо перемешать. Сформовать овальные сырники, обвалять их в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире до образования румяной корочки. Уложить на блюдо в один ряд и, горячими, залить сметаной.

1 порция (100 г продукта) – 11,3 у. е.

Печенье из кокоса

Требуется: 2 шт. яиц, 50 г сливочного масла, 200 г кокосовой стружки.

Приготовление. Масло растопить и слегка остудить. Яйца перемешать с заменителем сахара (не взбивать!), добавить кокосовые стружки и масло. Сформовать из полученной массы с помощью ложки печенье и выложить на противень, выстеленный пергаментной бумагой. Печь при температуре 175 ?С около 15 мин. Снимать печенье только тогда, когда оно полностью остынет.

100 г – 28,1 у. е.

Глава 5. Напитки

Кисель из яблочного сока

Требуется: 0,5 л воды, 0,5 л яблочного сока, 2 ст. л. сахара или меда, 3 ст. л. крахмала, цедра лимона или апельсина, корочка корицы.

Приготовление. Воду с сахаром и специями прокипятить. В яблочном соке размешать крахмал, залить в горячий сироп, помешивая, дать прокипеть. Снять с огня, разлить в порционную посуду. Холодный кисель подавать с кофейными или взбитыми сливками.

1 порция (100 г продукта) – 11,9 у. е.

Кофе по-венгерски

Требуется: 4 стакана воды, 5–6 ст. л. молотого натурального кофе, 1/2 стакана сахара, 2/3 стакана взбитых сливок, сахарная пудра, ванилин.

Приготовление. Сваренный черный кофе процедить, добавить сахар и довести до кипения. Густые сливки взбить с сахарной пудрой и ванилином и опустить порциями в виде горок в каждую чашку с кофе.

1 порция (100 г продукта) – 7,6 у. е.

Кофе по-турецки

Требуется: 4 стакана воды, 4 ст. л. молотого кофе, 4 ч. л. сахара.

Приготовление. Молотый кофе всыпать порциями (по 2 ст. л.) в небольшие конические кофейники вместимостью 200 г, добавить в каждый сахар, залить холодной водой, довести до кипения и дать пене осесть. Снова вскипятить, отставить, так повторить несколько раз и, не фильтруя, разлить в чашечки, а чтобы ускорить оседание гущи, добавить немного соли.

1 порция (100 г продукта) – 2,7 у. е.

Кофе по-арабски

Требуется: 4 стакана воды, 5–6 ст. л. молотого кофе, 1 ст. л. сахара.

Приготовление. На дно кофейника всыпать сахар, прогреть на огне и, когда сахар начнет карамелизоваться и приобретать коричневую окраску, влить холодную воду. Довести до кипения, снять с огня, всыпать кофе, довести снова до кипения и разлить в чашки.

1 порция (100 г продукта) – 2,2 у. е.

Чай по-японски

Требуется: 200 г сухого листового плиточного чая, 400–500 мл воды.

Приготовление. Растертый в пудру листовой зеленый чай всыпать в чайник небольшими порциями. Каждую засыпку тщательно вымешивать с новой порцией горячей воды до консистенции жидкой сметаны, напоминающей по окраске жидкую шпинатную пасту.

1 порция (100 г продукта) – 0,9 у. е.

Чай по-тибетски

Требуется: 1 л воды, 1–2 ст. л. измельченного плиточного чая, 0,5 стакана сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Чай размять, залить горячей водой, добавить масло, взбить в специальном бочонке до консистенции густого напитка, разлить в чашки и подать. Этот чай почти мгновенно восстанавливает силы.

1 порция (100 г продукта) – 0,14 у. е.

Чай по-китайски

Требуется: 1 л воды, 6–8 ч. л. черного листового чая.

Приготовление.

1-й способ. Чай заварить в чайницах емкостью 0,5–1 стакана каждая, которые отличаются от обыкновенных тем, что начиная с 2/3 или 3/4 своего объема расширяются кверху и диаметр их верха больше диаметра крышки. Эти крышки помещаются так, что почти касаются поверхности емкости. В теплую емкость всыпать чай, залить горячей водой под крышку, настаивать 2–4 мины и, не снимая крышки, через зазор разлить чай в чашки. Пить

небольшими глотками без сахара и других добавок.

2-й способ. Это один из самых старинных лучших способов приготовления ароматного китайского чая. Подготовленные листья опустить в плотно закрывающийся чайник, залить холодной водой, плотно закрыть и поставить в другую посуду с водой (на водяную баню). Кипятить воду в большой посуде на слабом огне до тех пор, пока на поверхности настоя не появится белая пена. Снять с огня, всыпать в чайник с настоем щепотку сахара и, когда листья опустятся на дно, разлить в чашки.

1 порция (100 г) 0 у. е.

Винно-шоколадный пунш

Требуется: 0,25 л воды, 100 г сахара, 30 г какао-порошка, 1 бутылка красного столового вина, 1 шт. яиц, 100 г коньяка.

Приготовление. Довести до кипения смесь воды, сахара и какао-порошка.

Снять с огня, добавить 1 бутылку подогретого до 70–80° красного столового вина, перемешать. Через несколько мин (когда какао-порошок осядет на дно) сцедить в другую емкость, куда добавить одно сбитое с небольшим количеством воды яйцо и 2 рюмки коньяка. Подавать горячим.

1 порция (100 г продукта) – 8,6 у. е.

Летний напиток из бананов

Требуется: 2 шт. бананов, 2 стакана молока, сок 1 апельсина, 0,5 стакана сахарного песка.

Приготовление. Вскипятить молоко с сахарным песком. Охладить и добавить сок апельсина. Очистить от кожуры хорошо созревшие бананы и размять их до состояния пюре. В банановое пюре влить молоко, хорошо размешать, охладить и подать напиток в стаканах с ломтиком апельсина, прикрепленным к краю стакана. Напиток пить через соломинку.

1 порция (100 г продукта) – 19,9 у. е.

Вишневый щербет

Требуется: 1 кг вишни, 1,5 стакана сахарного песка, 2 стакана воды.

Приготовление. Подготовить сахарный сироп. Из вишни

удалить косточки, отжать сок. Вишневый сок влить в еще не остывший сироп, размешать, охладить.

1 порция (100 г продукта) – 22 у. е.

Лимонный щербет

Требуется: 3 шт. лимонов, 2 стакана сахарного песка, 3 стакана воды.

Приготовление. С лимонов снять цедру, измельчить, подсушить, сок из лимонов отжать в отдельную посуду. Из воды и сахара сварить сироп, опустить в пего цедру, проварить 2–3 мины. В готовый не кипящий, но горячий сироп влить сок лимонов, хорошенько размешать, охладить.

1 порция (100 г продукта) – 27,9 у. е.

Напиток апельсиновый с лимоном

Требуется: 100 г апельсиновых корочек, 1 л воды, 1 шт. лимонов, лед по вкусу.

Приготовление. Апельсинные корочки пропустить через мясорубку с частой решеткой. Смешать с холодной кипяченой водой, приправить лимонным соком по вкусу, охладить. Процедить, подать в стаканчиках для вина с кусочком льда и ломтиком лимона.

1 порция (100 г продукта) – 0,9 у. е.

Лимонад с медом

Требуется: 1 л воды, 50–80 г меда, сок 1 лимона.

Приготовление. Развести мед в чуть теплой воде, добавить лимонный сок, удалив семена. Размешать, поставить в холодное место или на лед. Подавая на стол, положить в каждый стакан ломтик лимона и кусочек пищевого льда. Этот напиток очень вкусен с газированной водой.

1 порция (100 г продукта) – 3,9 у. е.

Персиковый напиток с киви

Требуется: 800 г персиков, 4 шт. киви, 125 мл лимонного сока, 1 л персикового сока, 1,5 л лимонада, кубики льда.

Приготовление. Персики опустить на 1 мину в кипящую воду, затем обдать холодной водой, снять кожицу и нарезать дольками. Киви очистить, разрезать пополам, а затем – дольками. Фрукты залить лимонным соком и оставить на 1 час. Добавить персиковый сок и лимонад. Подавать с кубиками льда.

1 порция (100 г продукта) – 22 у. е.

Витаминный напиток из шиповника

Требуется: 4 ст. л. шиповника, 2 ст. л. сахарного песка, 0,5 шт. лимонов, 4 стакана воды.

Приготовление. Измельченный шиповник промыть, залить горячей водой, закрыть крышкой, варить 10 мин. Настаивать не менее 4–6 часов. Процедить, добавить сахар и лимонный сок.

1 порция (100 г продукта) – 5 у. е.

«Любовный нектар»

Требуется: 1/2 стакана пива, 1 ч. л. сухих цветов ромашки аптечной, 1 ч. л. сухой травы душицы обыкновенной, 1 шт. яблок, 2 стакана воды.

Приготовление. Сухую ромашку и душицу смешать, залить холодной водой, довести до кипения, добавить тертое яблоко, горячую воду, довести до кипения, снять с огня и настаивать 10–12 мин. Отвар слить, процедить и смешать с теплым пивом. Подавать в теплом виде.

1 порция (100 г продукта) – 2,8 у. е.

Напиток «Огонь и пламя»

Требуется: 1 стакан виноградного сока, 1/2 стакана красного сухого вина, 1 грецкий орех, 1/2 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. сухих, желтых соцветий одуванчика, 1 ч. л. очищенных тыквенных семечек, 1 ч. л. сухих плодов черники, 3 стакана воды, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Все сухие травы, плоды, семена соединить, мелко истолочь, чтобы облегчить экстракцию напитка, залить горячей водой, добавить измельченный грецкий орех и быстро довести до кипения, сразу же снять с огня и настаивать с плотно закрытой крышкой около 20 мин, затем процедить, добавить мед, вино и подавать к столу.

1 порция (100 г продукта) – 3,9 у. е.

Напиток «Сюрприз любовницы»

Требуется: 1 яблоко, 10 шт. черешни, 4 ч. л. измельченной мякоти груши, 1 грецкий орех, 3 ст. л. водки, 3 стакана воды.

Приготовление. Яблоки мелко порубить, добавить грушу, черешню без косточек, рубленый орех и, залив горячей водой, быстро довести до кипения, сразу же снять с огня и настаивать без нагревания 10–15 мин. Отвар процедить и добавить водку. Подавать в теплом виде.

1 порция (100 г продукта) – 3 у. е.

Напиток «Сексуальный»

Требуется: 2 ст. л. коньяка, 1 ч. л. сухих листьев малины, 1 ч. л. сухих цветов календулы, 1 ч. л. сухих листьев шиповника, 3 стакана воды, тмин на кончике ножа.

Приготовление. В кипящую воду добавить всю смесь сухих трав, тмин, довести до кипения, снять с огня и настаивать 20–25 мин. Отвар процедить, добавить коньяк. Подавать напиток сразу же.

0 у. е.

Кисель из свежих ягод

Требуется: 125 г ягоды, 120 г сахарного песка, 45 г крахмала картофельного, 900 мл воды.

Приготовление. Любые ягоды перебрать и хорошо промыть, затем отжать сок, слить его в неокисляющуюся посуду и, накрыв крышкой, поставить на холод. Оставшуюся мезгу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить в течение 4–6 мин, после чего процедить через частое сито. В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, вновь нагреть до кипения и удалить с поверхности пену. Крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной питьевой водой и процедить. Затем влить его в горячий ягодный сироп, непрерывно помешивая, после чего кисель довести до кипения и добавить отжатый и охлажденный сок. Если кисель готовится из недозрелых ягод, то для того, чтобы сохранить первоначальную окраску киселя, в ягодный сок после первого процеживания можно ввести лимонную кислоту.

1 порция (100 г продукта) – 12,3 у. е.

Мятный чай с лимоном

Требуется: 4 стакана воды, 4 ст. л. сухих листьев мяты, 3 ст. л. сахара, лед.

Приготовление. Довести воду до кипения. Добавить мяту и сахар. Настаивать 15 мин. Процедить. Охладить. Добавить лед. Подавать к столу охлажденным.

1 порция (100 г продукта) – 6,3 у. е.

Освежающий фруктовый коктейль

Требуется: 1 стакан грейпфрутового сока, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. любого фруктового сиропа, 1 шт. лимонов, лед.

Приготовление. Соки, сироп и измельченный лед перемешать миксером, перелить в стакан, добавить кубики льда. Украсить кружочком лимона. Можно добавить мелко нарезанные фрукты.

1 порция (100 г продукта) – 8,8 у. е.

Русский квас

Требуется: 500 г ржаного хлеба, 5 ст. л. меда или 3/4 стакана сахара, 50 г хрена, 10 штук изюма, 5 г дрожжей.

Приготовление. Ржаной хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке до темно-коричневого цвета (но не допускать подгорания, так как квас может приобрести неприятный вкус). Сухари залить 3 л горячей кипяченой воды, накрыть посуду крышкой и настаивать в течение 6 часов. После этого настой (сусло) процедить, вылить в трехлитровую стеклянную банку, добавить в него разведенные в небольшом количестве теплой воды (0,5 л) дрожжи и мед (или сахар), промытый изюм. Также можно добавить натертый хрен. Затем долить теплую воду, чтобы банка наполнилась до плечиков, все перемешать, накрыть салфеткой и оставить при комнатной температуре для брожения на 24 часа.

Чтобы разнообразить вкус кваса, можно вместо хрена использовать другие добавки (на 3 л кваса):

10-20 г листьев мяты и 4 ст. л. меда (мяту заварить кипятком и добавить в квас вместе с медом до брожения);

20 г сухой травы душицы (положить в марлевый мешочек и

опустить в квас до начала брожения);

50 г шишек хмеля (шишки добавить в готовый квас и настаивать 5 часов);

20 г черносмородинового листа (заварить кипятком и добавить в квас до брожения);

1/4 лимона (удалить зерна, нарезать ломтиками, добавить в квас до брожения).

1 порция (100 г продукта) – 5 у. е.

Кисель из лимонного сока и меда

Требуется: 60 г сока лимона, 150 г меда, 50 г сахарного песка, 40 г крахмала, 800 г воды.

Приготовление. В горячей воде развести половину нормы меда, добавить сахар и довести смесь до кипения. Картофельный крахмал развести холодной кипяченой водой, заварить им, помешивая, кипящий сироп. Снять смесь с огня и влить оставшийся мед и лимонный сок. Кисель хорошо перемешать, разлить в порционную посуду и охладить.

1 порция (100 г продукта) – 18,3 у. е.

Кофе-глясе

Требуется: 1 л воды, 8 ч. л. кофе, 4 порции мороженого сливочного или пломбира.

Приготовление. В кипящую воду всыпать кофе, довести до кипения, но не кипятить, дать остыть в закрытой посуде, процедить. Высокие стеклянные стаканы до половины залить черным кофе, сверху положить мороженое, подать с соломинкой.

1 порция (100 г продукта) – 5,9 у. е.

Яичный чай

Требуется: 1 шт. яиц (белок), 2 шт. яиц (желток), 60 г сахара, сок из 1/2 лимона, 1/2 л крепко заваренного чая.

Приготовление. Яичный белок, желтки, сахар и лимон хорошо взбить в миксере. К смеси добавить чай и на водяной бане взбить до пены. Затем разлить в прогретые чашки и подавать к столу.

1 порция (100 г продукта) – 8,5 у. е.

Кофе «Африка»

Требуется: 6 ч. л. кофе мелкого помола, 4 стакана кипятка, 1/2 ч. л. какао-порошка, щепотка молотой корицы, 50 г коньяка, сахар по вкусу.

Приготовление. Все указанные продукты смешать и варить на спиртовке.

Коньяк добавить к готовому кофе. Подавать в горячем виде.

1 порция (100 г продукта) – 10,2 у. е.

Турецкий чай

Требуется: 1/8 л красного сухого вина, 1/8 л крепко заваренного чая, 1 гвоздика, 1 кружок лимона или карамболы, сок 1/4 лимона, 1 ч. л. меда, 1 кусочек сахара.

Приготовление. Красное вино смешать с чаем, добавить гвоздику и подогреть, не доводя до кипения. Положить в подогретый стакан кружок лимона или карамболы, влить сок лимона, положить 1 ч. л. меда и 1 кусочек сахара.

Залить винно-чайной смесью.

1 порция (100 г продукта) – 7 у. е.

Русский ванильный пунш

Требуется: 20 мл ванильного сиропа, 20 мл лимонного сока, 1 шт. лимонной корки, 130 мл чая.

Приготовление. Ванильный сироп, лимонный сок и лимонную корку влить в стакан с крепким чаем.

1 порция (100 г продукта) – 9,1 у. е.

Банановый коктейль «Эг-ног»

Требуется: 50 г кипяченого охлажденного молока, 50 г свежего банана, 20 г сахарного сиропа, 1 шт. яиц, лед (по желанию).

Приготовление. Мелко нарезать банан и положить в бокал.

Затем смешать в шейкере или миксере лед, молоко, сироп и яйцо, взбивать в течение 1–2 мин и налить в бокал с бананом.

1 порция (100 г продукта) – 12,4 у. е.

Лимонный айс-крим

Требуется: 50 г лимонного мороженого, 30 г лимонного или апельсинового сока, 50 г консервированных фруктов, лимонад (по желанию).

Приготовление. Положить в бокал мороженое, фрукты, залить лимонным соком, дать настояться 5-10 мин. Перед подачей долить бокалы лимонадом.

При желании добавить лед.

1 порция (100 г продукта) – 15,8 у. е.

Апельсиновый пунш

Требуется: 30 г меда, 30 мл апельсинового сиропа, по 10 г лимонной и апельсиновой корки, 1–2 кусочка корицы, 2 бутона гвоздики, 120 мл воды.

Приготовление. Вскипятить воду с кусочками корицы и гвоздикой, влить в нее мед и апельсиновый сироп, добавить крупно нарезанные лимонную и апельсиновую корку, все процедить и перелить в нагретый 200-граммовый стакан.

1 порция (100 г продукта) – 23 у. е.

Морковно-молочный коктейль

Требуется: 50 г сырой протертой моркови, 100 г охлажденного кипяченого молока, 20 г сахара, лед по вкусу.

Приготовление. Морковь натереть на мелкой терке, размешать с сахаром и соединить с молоком. В бокалы положить по 2 кусочка льда и влить полученную смесь. Подавать в высоких конусных или цилиндрических бокалах.

1 порция (100 г продукта) – 16,5 у. е.

Ванильный гоголь-моголь

Требуется: 1 шт. яиц (желток), 3/4 стакана молока, 1 ст. л. сахара, соль и ванилин по вкусу.

Приготовление. Взбить яичный желток, сахар, немного соли. Влить молоко, снова перемешать и процедить. Если необходимо получить сладкий гоголь-моголь, то белки вместе с сахаром надо взбить до густой массы и влить в смесь с желтком или положить в стакан сверху.

1 порция (100 г продукта) – 9,2 у. е.

Раздел III. Меню на каждый день

Питаясь по кремлевской диете, не сосредотачивайте все свое внимание исключительно на мясных и рыбных продуктах. Только при полноценном и сбалансированном питании вы сможете стать стройной, сохранив при этом здоровье. Постепенно ввести в свое меню продукты с повышенным содержанием углеводов вам поможет следующая таблица.

С первых дней диеты	Через 1 – 2 недели	Изредка
Овощи: огурцы, капуста цветная, белокочанная, квашеная, баклажаны, сельдерей, тыква, помидоры, зелень, брокколи, редька, перец, шпинат, репа	Морковь, свекла, зеленый горошек	Сладкая кукуруза, картофель
Фрукты, ягоды: в первую неделю есть не рекомендуется	Апельсины, яблоки, грейпфруты, клубника, груши, слива, малина, клюква, вишня, персики, мандарины	Абрикосы, виноград, арбуз, ананасы, бананы, чернослив, изюм
Хлеб, крупы: продукты из сои, геркулес, овсянка, горох – все маленькими порциями!	Гречка, рис, ржаной и цельнозерновой хлеб	Пшено, манка, белый хлеб и прочие изделия из белой муки

Для того, чтобы вам было легче привыкнуть к кремлевской диете, попробуйте для начала составить меню на каждую из четырех недель первого месяца вашей диеты. Для этого можно воспользоваться меню, приведенным ниже или составить свое, более соответствующее вашим пристрастиям. Только не забывайте, что число съеденных условных единиц не должно превышать при этом 40, а впоследствии, когда ваш вес стабилизируется – 60 условных единиц.

Примерное меню кремлевской диеты на неделю:

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

Творог диетический 100 г – 1 у. е.

Глазунья из 4 яиц с ветчиной – 2 у. е.
Кофе, чай без сахара – 0 у. е.
Обед:
Салат с грибами «пестрый» – 5 у. е.
Филе судака, запеченное с грибами 150 г – 1 у. е.
Кофе без сахара – 0 у. е.
Полдник:
Апельсин, киви по 100 г – 18 у. е.
Ужин:
Свежий огурец 2 шт. – 6 у. е.
Курица жареная 200 г – 0 у. е.
Йогурт несладкий – 200 г – 7 у. е.
Всего: 40 у. е.

ВТОРНИК

Завтрак:
Сыр 100 г – 1 у. е.
2 вареных яйца, фаршированных грибами – 1 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Обед:
Салат овощной с перцем, подсолнечным маслом 100 г – 8 у. е.
Отбивная из говядины 100 г – 0 у. е.
Кофе без сахара – 0 у. е.
Полдник:
Тыквенные семечки 30 г – 4 у. е.
Ужин:
Капуста цветная отварная 100 г – 5 у. е.
Свинина запеченная – 0 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Всего: 19 у. е.

СРЕДА

Завтрак:
Сыр 100 г – 2 у. е.
2 яйца вареных – 1 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Обед:
Салат овощной с растительным маслом 100 г – 6 у. е.
Нежирная жареная свинина 100 г – 0 у. е.
Чай, кофе без сахара – 0 у. е.
Полдник:
Смородина белая 25 г – 2 у. е.
Ужин:
Свежий огурец 2 шт. – 6 у. е.
Рыба отварная 200 г – 0 у. е.
Йогурт несладкий 200 г – 7 у. е.

Всего: 24 у. е.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

Салат из цветной капусты 100 г – 5 у. е.

4 сосиски отварные – 3 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед:

Салат овощной с шампиньонами 150 г – 6 у. е.

Люля-кебаб из баранины 100 г – 0 у. е.

Кофе без сахара – 0 у. е.

Полдник:

Орехи грецкие 30 г – 4 у. е.

Ужин:

Салат из сельдерея 200 г – 4 у. е.

Рыба жареная 200 г – 0 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 22 у. е.

ПЯТНИЦА

Завтрак:

Творог диетический 200 г с зеленью – 2 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Обед:

Салат из свежих помидоров с оливками – 6 у. е.

Корейка свиная жареная с яйцом – 1 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.

Полдник:

Арахис 30 г – 5 у. е.

Ужин:

Вино сухое красное 200 г – 2 у. е.

Сыр 100 г – 2 у. е.

Рыба отварная 200 г – 0 у. е.

Салат листовой 200 г – 4 у. е.

Йогурт несладкий 200 г – 7 у. е.

Всего: 29 у. е.

СУББОТА

Завтрак:

Сыр 100 г – 1 у. е.

Печень куриная тушеная 100 г – 1 у. е.

Кофе без сахара – 0 у. е.

Обед:

Креветки отварные 200 г – 0 у. е.

Бифштекс 100 г – 0 у. е.

Сухое красное вино 200 г – 2 у. е.

Полдник:

Яблоко – 18 у. е.
Ужин:
Салат листовой 100 г – 2 у. е.
Сердце тушеное 200 г – 0 у. е.
Йогурт несладкий 200 г – 7 у. е.
Всего: 31 у. е.
ВОСКРЕСЕНЬЕ
Завтрак:
4 сосиски отварные – 3 у. е.
Икра кабачковая 100 г – 9 у. е.
Обед:
Салат листовой 200 г – 4 у. е.
Курица-гриль 200 г – 0 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Полдник:
Орехи грецкие 30 г – 4 у. е.
Ужин:
Свежие помидоры 100 г – 6 у. е.
Мясо отварное 200 г – 0 у. е.
Йогурт нежирный 200 г – 7 у. е.
Всего: 33 у. е.

Заключение

В кремлевской диете очень много преимуществ – вместо того, чтобы постоянно питаться чем-то обезжиренным и безвкусным, вы можете не отказывать себе во вкусностях, к которым привыкли. Конечно есть у нее и недостатки – необходимо ограничивать употребление мучного и сладкого, но это только ограничение, а не запрет – просто нужно правильно рассчитывать условные единицы и выбирать порции поменьше. Вы очень быстро выучите значения у. е. для всех продуктов и сможете обходиться без таблиц, создавая меню на следующий день.

Соблюдая кремлевскую диету, вы не будете чувствовать мучительных приступов голода, как при соблюдении других диет. Кроме того, меню «по-кремлевски» может стать для вас постоянной пищей, и тогда вам больше не придется волноваться по поводу того, что как только вы перестанете сидеть на диете, потерянные килограммы вернутся вновь.